

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS IV SEKOLAH
DASAR NEGERI BENERWETAN KECAMATAN AMBAL
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Badar Eko Saputro
NIM. 12604227013

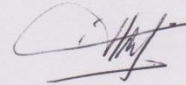
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015”, yang disusun oleh Badar Eko Saputro, NIM 12604227013 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Juni 2016

Pembimbing,



Drs. SUDARDIYONO, M.Pd
NIP. 19560815 198703 1 001

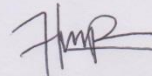
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Yang menyatakan







Badar Eko Saputro
NIM. 12604227013

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015” yang disusun oleh Badar Eko Saputro, NIM 12604227013 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
1. Sudardiyono, M.Pd.	Ketua Penguji		26-07-2016
2. Nurhadi Santoso, M.Pd.	Sekretaris Penguji		26-07-2016
3. Amat Komari, M.Si.	Penguji I		25-07-2016
4. F. Suharjana, M.Pd.	Penguji II		26-07-2016

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku dan mudahkanlah untukku urusanku dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku.

(Q.S Thaahha: 25-28)

Sesungguhnya jika kamu pandai bersyukur pasti kami akan menambah nikmat kepada kamu dan jika kamu ingkar atas nikmatKu maka sesungguhnya azabKu sangat pedih

(Q.S. Ibrahim ayat 7)

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

Artinya : “Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”

(Depag RI, 1989 : 421)

“Selalu berdo’a dan berusaha untuk mencapai apa yang kita cita-citakan”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Sudarto dan Ibu Darminah kedua orang tua yang telah mengasuh, membesarkan, dan mendukung baik moral maupun material sehingga bisa membuat kami sampai seperti ini.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWAKELAS IV SEKOLAH DASAR
NEGERI BENERWETAN KECAMATAN AMBAL
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2014/ 2015**

**Oleh :
Badar Eko Saputro
12604227013**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen relatif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen tahun 2014/2015.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian yang digunakan siswa kelas IV sejumlah 23 anak. Penelitian tindakan selama dua siklus, setiap siklus dengan dua kali pertemuan, setiap pertemuan selama 70 menit. Peningkatan pembelajaran gerak dasar lempar difokuskan pada suasana proses pembelajaran yang berupa aktif, semangat, dan tekun serta kemampuan gerak dasar lempar. Data yang diambil oleh peneliti dan kolaborator dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi pengamatan, angket tanggapan siswa dan evaluasi unjuk kerja kemampuan gerak dasar lempar. Pengambilan data dilakukan saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan pendekatan bermain yang dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 4 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi : suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Saat proses pembelajaran terlihat meningkatnya keaktifan belajar siswa, semangat beraktifitas dari siswa, dan ketekunan dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu juga terlihat adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lempar siswa.

Kata Kunci: Pembelajaran, Gerak dasar lempar, pendekatan bermain dan berlomba

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan penulis. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd, Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak / Ibu dosen dan karyawan FIK yang telah mencurahkan ilmu dan membantu peneliti selama study.

8. Ibu Hj. Isrowiyah, S.Pd, Kepala Sekolah SD Negeri Benerwetan yang memberikan ijin selama penelitian ini.
9. Rekan rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2012 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
10. Siswa-siswi kelas IV SD Negeri Benerwetan tahun ajaran 2014/ 2015 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Disadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu kritik yang sifatnya membangun akan di terima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Pembelajaran.....	6
2. Pembelajaran Gerak Dasar	7
3. KTSP 2006 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjasorkes Kelas IV Semester 1	9
4. Hakikat Lempar.....	11
5. Hakikat Bermain.....	16
6. Karakter Siswa Sekolah Dasar	21
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Tindakan.....	24

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	25
B. Prosedur Penelitian.....	27
C. Teknik Pengumpulan Data	31
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Teknik Analisis Data	35
F. Indikator Keberhasilan	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	37
1. Kondisi Awal.....	38
2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan.....	39
a. Siklus I Pertemuan Pertama	39
b. Siklus I Pertemuan Kedua	46
c. Siklus II Pertemuan Pertama	56
d. Siklus II Pertemuan Kedua.....	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	73
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	75

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	76
B. Implikasi	76
C. Saran-saran	77

DAFTAR PUSTAKA	78
----------------------	----

LAMPIRAN.....	80
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. SKKD Penjasorkes Kelas IV Semester 2	10
Tabel 2. Data Kolaborator	26
Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran	32
Tabel 4. Instrumen Observasi Terhadap Suasana Pembelajaran Siswa untuk Peneliti dan Kolaborator	33
Tabel 5. Lembar Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Terhadap Siswa	34
Tabel 6. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan.....	35
Tabel 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan	35
Tabel 8. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lempar.....	38
Tabel 9. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Pertama	43
Tabel 10. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Pertama	44
Tabel 11. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	50
Tabel 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus I pertemuan Kedua oleh Peneliti	51
Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	52
Tabel 14. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator.....	53
Tabel 15. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua.....	53

Tabel 16.	Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Pertama	60
Tabel 17.	Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Pertama	61
Tabel 18.	Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Kedua.....	67
Tabel 19.	Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus II pertemuan Kedua oleh Peneliti.....	68
Tabel 20.	Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Kedua.....	69
Tabel 21.	Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	70
Tabel 22.	Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua.....	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Permainan Gerak Dasar Melempar ke Bawah dengan Satu Tangan.....	12
Gambar 2. Permainan Gerak Dasar Melempar ke Atas dengan Satu Tangan	13
Gambar 3. Permainan Melempar Berpasangan dengan Berpindah Tempat	13
Gambar 4. Permainan Pertama Melempar Mencapai Target Sasaran	14
Gambar 5. Permainan Kedua Melempar Mencapai Target Sasaran	14
Gambar 6. Menggulirkan Bola Berat dengan Lemparan Bola Tennis	17
Gambar 7. Menjatuhkan Kardus di Atas Bangku.....	18
Gambar 8. Menggeser Kardus dengan Lemparan Bola Kasti	18
Gambar 9. Melempar Bola Berekor Melewati Atas Tali	19
Gambar 10. Melempar Bola Berekor Melewati Simpai yang Digantung	19
Gambar 11. Melempar Tongkat Estafet Melewati Atas Tali	20
Gambar 12. Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan Mc Taggart	25
Gambar 13. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Pertama	40
Gambar 14. Suasana Saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Pertama	41
Gambar 15. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama	42
Gambar 16. Suasana Saat Penenangan Siklus I Pertemuan Pertama	43

Gambar 17.	Grafik Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama.....	44
Gambar 18.	Grafik Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama.....	45
Gambar 19.	Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Kedua.....	47
Gambar 20.	Suasana Saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Kedua.....	48
Gambar 21.	Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Kedua.....	49
Gambar 22.	Suasana Saat Penenangan Siklus I Pertemuan Kedua.....	50
Gambar 23.	Grafik Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	51
Gambar 24.	Grafik Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	52
Gambar 25.	Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Pertama	57
Gambar 26.	Suasana Saat Pemanasan Siklus II Pertemuan Pertama	58
Gambar 27.	Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Pertama.....	59
Gambar 28.	Suasana Saat Penenangan Siklus II Pertemuan Pertama	60
Gambar 29.	Grafik Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama.....	61
Gambar 30.	Grafik Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama.....	62
Gambar 31.	Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Kedua.....	64
Gambar 32.	Suasana Saat Pemanasan Siklus II Pertemuan Kedua.....	65

Gambar 33.	Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Kedua.....	66
Gambar 34.	Suasana Saat Penenangan Siklus II Pertemuan Kedua.....	67
Gambar 35.	Grafik Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Kedua.....	68
Gambar 36.	Grafik Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Kedua.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	80
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen.. ..	81
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kepala SD Negeri Benerwetan UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Ambal	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN Benerwetan.....	83
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dan Kedua.....	84
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama dan Kedua	92
Lampiran 7. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lempar.....	100
Lampiran 8. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama	101
Lampiran 9. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama	102
Lampiran 10. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Kedua	103
Lampiran 11. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	104
Lampiran 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus I Pertemuan Kedua Oleh Peneliti	105
Lampiran 13. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus I Pertemuan Kedua Oleh Kolaborator	106
Lampiran 14. Hasil Angket Siswa Siklus I Pertemuan Kedua	107
Lampiran 15. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama	108

Lampiran 16. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama	109
Lampiran 17. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Kedua.....	110
Lampiran 18. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Kedua.....	111
Lampiran 19. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus II Pertemuan Kedua Oleh Peneliti.....	112
Lampiran 20. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus II Pertemuan Kedua Oleh Kolaborator....	113
Lampiran 21. Hasil Angket Siswa Siklus II Pertemuan Kedua	114
Lampiran 22. Foto Proses Pengambilan Data.....	115

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar bagian latar belakang).”

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2012:1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia didalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Bermacam-macam materi pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi

pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa. Pembelajaran yang mengandung materi atletik terdapat pada materi permainan olahraga salah satunya diberikan untuk kelas IV semester 1, dengan standar kompetensi 1. Mempraktikkan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, dengan kompetensi dasar 1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.

Pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen memperlihatkan bahwa terkait dengan kemampuan gerak dasar lempar pada materi gerak dasar lempar belum mampu menunjukkan hasil yang baik. Bagi anak yang memperoleh hasil belajar rendah dalam pembelajaran gerak dasar lempar, proses pembelajaran tersebut terasa membosankan, melelahkan, sulit untuk dipelajari, apalagi siswa yang memperoleh nilai rendah tidak berminat dengan pembelajaran gerak dasar lempar. Data yang diperoleh dari 23 siswa pada saat penilaian rangkaian gerak dasar lempar tahun pelajaran 2014/2015 mendapatkan hasil di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah baru 8 siswa, sehingga baru tercapai 40%.

Hasil observasi di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lempar. Kurang sukanya terhadap materi gerak dasar lempar disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah : (1) bosan dengan pembelajaran yang diberikan, (2) melelahkan,

(3) merasa sulit mempelajari gerak dasar lempar. Pada pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lempar anak cepat malas dan merasa bosan karena sebagian anak kurang berminat pada atletik. Anak lebih suka pembelajaran permainan. Selain itu juga suasana pembelajaran yang kurang menyenangkan akibat dari guru yang kurang inovatif dalam mengajar.

Dari uraian di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen tahun 2014/ 2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa.
2. Kemampuan gerak dasar lempar siswa yang tertuang dalam penilaian tidak sesuai harapan yaitu diatas KKM 75.
3. Suasana pembelajaran dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar lempar siswa cepat bosan, merasa lelah, dan merasa sulit mempelajari gerak dasar lempar.

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang ada dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah tidak semua dijadikan penelitian karena terbatasnya waktu, tenaga dan kemampuan. Oleh karena itu permasalahan penelitian di

batasi pada meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah : “Apakah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015, dalam hal peningkatan suasana pembelajaran dan peningkatan kemampuan gerak dasar lempar siswa?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain siswa kelas IVSD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen tahun 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

1. SecaraTeori

Dapat menemukan teori/pengetahuan baru tentang peningkatan pembelajaran gerak dasar lempar pada siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan tahun 2014/2015 melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran Penjasorkes materi gerak dasar lempar.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa

Mengenalkan model baru, sehingga siswa diharapkan akan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes materi gerak dasar lempar, karena dengan berbagai variasi dalam bentuk permainan akan mengembangkan aspek-aspek yang terkandung dalam tujuan pembelajaran tersebut.

b. Bagi guru Penjasorkes

Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar anak didiknya melalui pendekatan bermain.

c. Bagi sekolah

Dapat dijadikan pertimbangan pihak sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran Penjasorkes yang efektif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Dilihat dari konteks bahasa, pembelajaran berasal dari kata dasar “belajar” dan mendapat *sufiks* pe-an, Slameto (1991:2), yang mendefinisikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru, secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya dalam interaksi dalam lingkungannya. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2007:17) pengertian pembelajaran adalah proses, cara, dan perbuatan yang menjadikan orang atau makhluk hidup belajar.

Menurut Cagne perubahan tingkah laku mencakup keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap, dan keterampilan. Bloom menyatakan bahwa semua aspek tingkah laku sebagai hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek (ranah) yakni aspek kognitif (intelektual, pengetahuan), aspek afektif (sikap), dan aspek psikomotor (keterampilan).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah kegiatan sistematis yang dilakukan oleh guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik memiliki pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

2. Pembelajaran Gerak Dasar

Kemampuan belajar gerak sebagai isu sentral Penjasorkes. Penjasorkes merupakan satu-satunya mapel di sekolah yang menggunakan gerak sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Rusli Lutan (1999:15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut dipegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam proses untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien, dan terampil.

Menurut Yudha M Saputra (2001:14), perkembangan keterampilan gerak dasar anak Sekolah Dasar dibagi menjadi tiga periode yaitu:

- a. Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun
Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang mengalami masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu.
- b. Fase transisi usia 7-10 tahun
Pada fase transisi usia 7-10 tahun ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

c. Fase spesifikasi usia 10-13 tahun

Pada fase spesifikasi usia 10-13 tahun ini, anak sudah dapat menentukan pilihan-pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dan koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada *fase* ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Proses belajar untuk bergerak harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa usia Sekolah Dasar. Perkembangan keterampilan gerak dasar anak Sekolah Dasar dibagi menjadi tiga periode yaitu : Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, Fase transisi usia 7-10 tahun, dan fase spesifikasi usia 10-13 tahun.

3. KTSP 2006 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjasorkes Kelas IV Semester 1

Permendiknas RI Nomor 22 Tahun 2006 tentang standar isi lampiran standar kompetensi dan kompetensi dasar (2006:683), menyatakan bahwa ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tennis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.

- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Penjelasan mengenai Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

Penjasorkes Kelas IV Semester 1, adalah pada tabel berikut :

Tabel 1. SKKD Penjasorkes Kelas IV Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Ket.
1. Mempraktikan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.1 Mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama sportivitas dan kejujuran	
	1.2 Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin	
	1.3 Mempraktikan gerak Dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran	
2. Mempraktikan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya	2.1 Mempraktikan aktivitas permainan sederhana Untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras dan disiplin	
	2.2 Mempraktikan aktivitas permainan untuk melatih dan koordinasi serta nilai kerja keras	

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Ket.
3. Mempraktikan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1 Mempraktikan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin dan nilai keberanian 3.2 Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai - nilai disiplin serta keberanian	
4. Mempraktikan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan menggunakan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	4.1 Mempraktikan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara beregu menggunakan musik serta nilai estetika 4.2 Mempraktikan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan alat serta nilai estetika	
5. Menerapkan budaya hidup sehat	5.1 Menjaga kebersihan rumah dan sekolah 5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya	

Sumber : KTSP

4. Hakikat Lempar

a. Pengertian Lempar

Lempar merupakan suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas, berdasarkan pendapat Djumidar. A Widya, (2008:121). Keterampilan tersebut disebut dengan keterampilan manipulatif. Dalam upaya membina dan mengembangkan kemampuan tersebut, guru merancang proses pembelajaran yang lebih menarik bagi anak agar mereka lebih giat mempelajarinya.

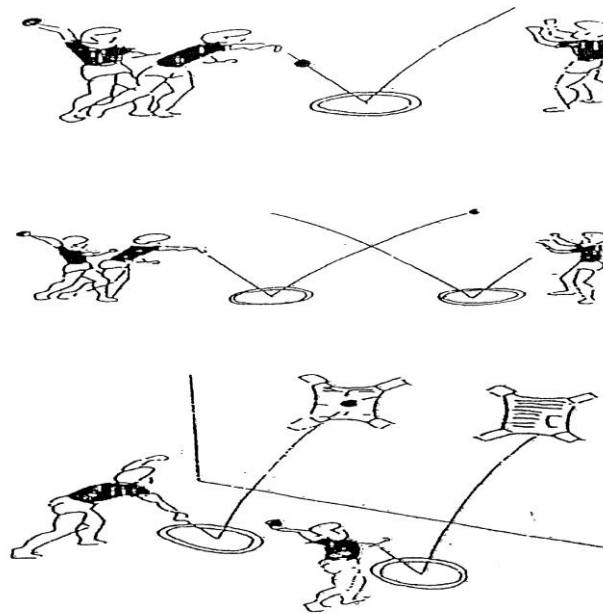
Penyajian tugas gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain akan menciptakan persyaratan keterampilan yang menguntungkan bagi pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya akan dapat ditingkatkan teknik lemparan yang sesuai dengan keterampilan atletik yang sesungguhnya. Secara umum teknik lemparan dalam gerak dasar lempar dapat dikelompokkan menjadi: lemparan atas, lemparan bawah, lemparan ke sasaran dan lemparan jauh.

b. Gerak dasar lempar

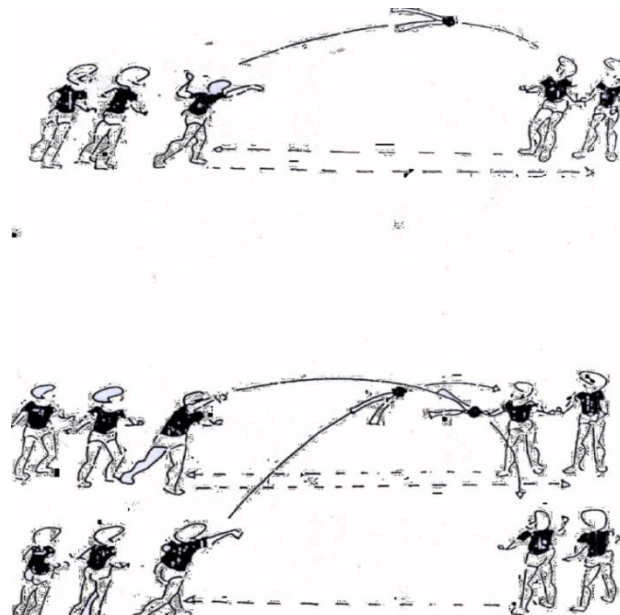
Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) Kemampuan lokomotor, (2) Kemampuan non lokomotor, (3) Kemampuan manipulatif.

Gerak dasar lempar terdiri dari gerak dasar melempar ke atas satu atau dua tangan, melempar ke bawah satu atau dua tangan, melempar ke sasaran dan melempar jauh.

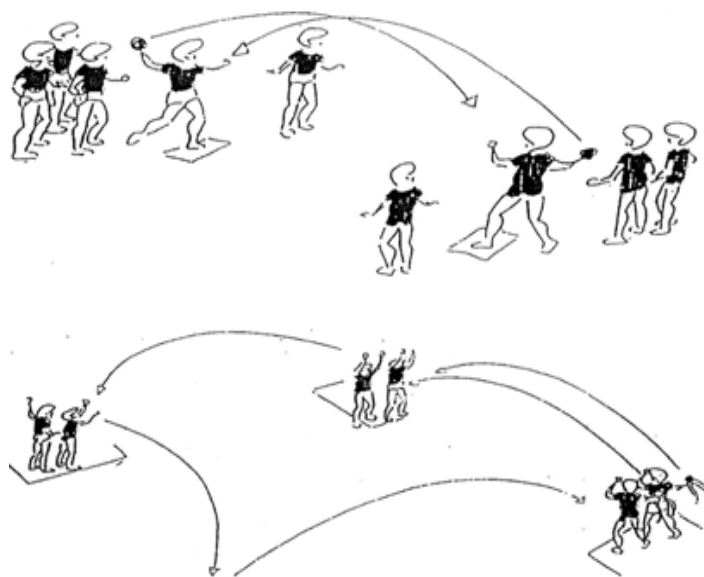
Berikut disajikan berbagai permainan yang mengarah ke gerakan melempar. Menurut Mochamad Djumidar. A. Widya(2004:123-150), permainan tersebut meliputi :



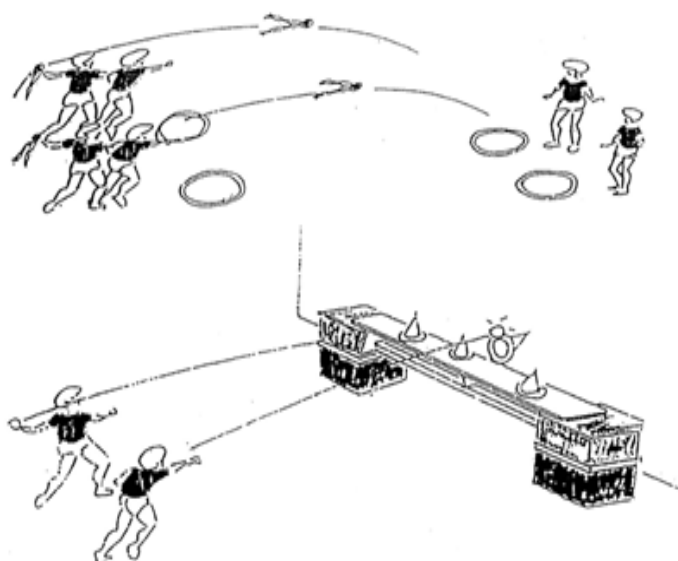
Gambar 1. Permainan Gerak Dasar Melemparke Bawah dengan Satu Tangan.(Sumber : Mochamad Djumidar A Widya, 2004: 123)



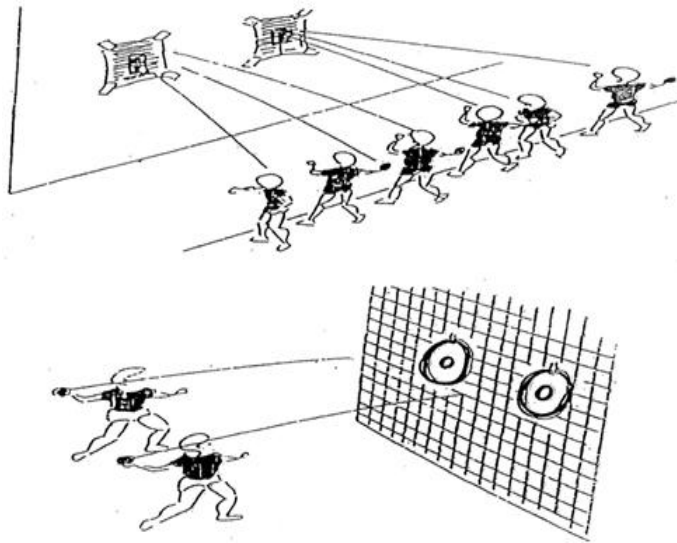
Gambar 2 : Permainan Gerak Dasar Melempar keAtas dengan Satu Tangan (Sumber : Djumidar, 2005: 7.8)



Gambar3. Permainan Melempar Berpasangan dengan Berpindah Tempat. (Sumber : Mochamad Djumidar A Widya, 2004: 125)



Gambar4. Permainan Pertama Melempar Mencapai Target Sasaran (Sumber: Mochamad Djumidar A. Widya, 2004)



Gambar 5. Permainan Kedua Melempar Mencapai Sasaran(Sumber : Mochamad Djumidar A Widya, 2004: 129)

5. Hakikat Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat menggunakan peraturan yang yang bebas dan tidak mengikat memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan, serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa. Menurut Huizinga (2008 : 13), sedangkan permainan merupakan bermain yang menggunakan aturan-aturan tertentu yang disepakati oleh dirinya sendiri atau dengan orang lain.

a. Fungsi Bermain

Bermain secara umum mempunyai fungsi tertentu, fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas berupa permainan. Fisik kaitanya dengan pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan psikis kaitanya dengan

kejujuran emosi. Berikut ini fungsi bermain menurut Sukintaka (1992: 3-17) menggolongkan fungsi bermain dalam beberapa kategori:

- 1) Fungsi bermain terhadap perkembangan jasmaniah
Pengembangan jasmaniah dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik.
- 2) Fungsi bermain terhadap pengembangan kejiwaan.
Pengembangan jiwa dalam hal ini maksudnya pengaruh olah raga permainan terhadap terbentuknya sikap mental seperti: kepercayaan pada diri sendiri, sportivitas, keseimbangan mental dan kepemimpinan.
- 3) Fungsi bermain terhadap perkembangan sosial
Manusia adalah makhluk sosial. Melalui permainan interaksi antar teman, masyarakat akan lebih terbina. Aktivitas bermain dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk.

b. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain dalam pembelajaran gerak dasar lempar mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi bermain secara umum, secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan dan sebagainya, sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran gerak dasar lempar dengan demikian dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran, dengan demikian siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

Pendekatan dalam proses pembelajaran di kelas dapat merupakan suatu konsep atau prosedur yang digunakan untuk membahas suatu bahan pelajaran untuk mencapai tujuan belajar mengajar, Soedjana, (2004:4). Para ahli pendidikan matematika banyak yang tidak puas dengan pembelajaran matematika yang hanya berpusat pada guru (*teacher oriented*). Fakta di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran yang berpusat pada guru menyebabkan siswa kurang kreatif dan inovatif. Jadiperlu adanya dukungan metode pembelajaran yang tepat yang dilakukan guru.

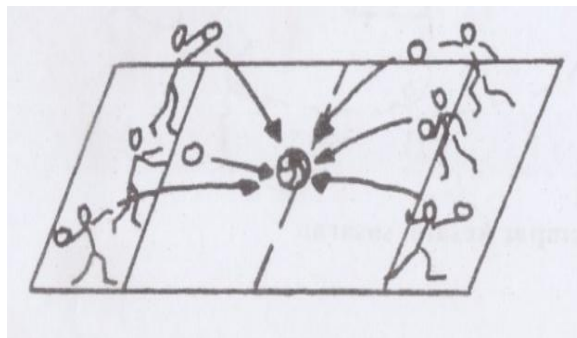
Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang di jalani oleh mereka.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya imajinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Berikut beberapa uraian pendekatan bermain pada pembelajaran gerak dasar lempar :

a. Menggulirkan bola berat dengan bola tenis

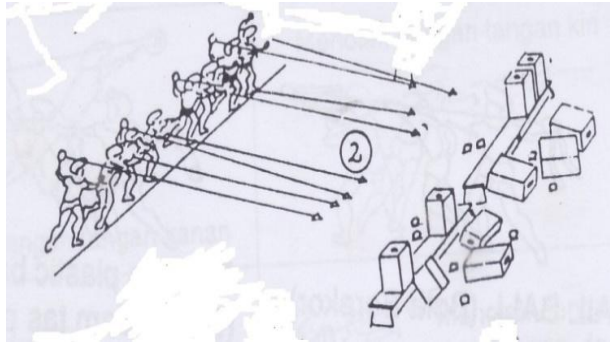
Siswa dibagi menjadi dua regu setiap regunya saling berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter, diletakkan bola berat di tengahnya kedua regu saling melempar ke arah bola berat dengan bola tenis, regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola berat ke arah lawan. Siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya. Hingga ada satu regu sebagai pemenangnya.



Gambar 6 : Menggulirkan Bola Berat dengan Lemparan Bola Tenis (Sumber : Djumidar,2008: 7.6)

b. Menjatuhkan kardus di atas bangku

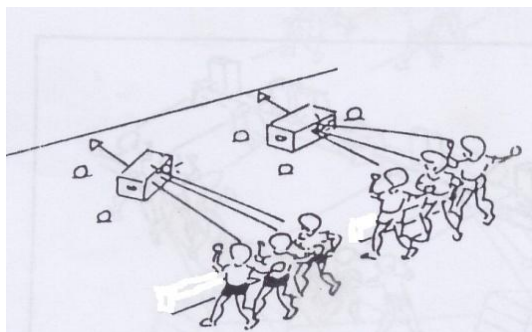
Siswa dibagi menjadi dua regu berdampingan, diletakkan 5 buah kardus di atas bangku. Masing-masing regu berusaha menjatuhkan kardus dengan cara dilempar menggunakan bola kasti. Jarak melempar dengan kardus 5 m. Regu yang lebih dulu berhasil menjatuhkan kelima buah kardus sebagai juara.



Gambar 7 : Menjatuhkan Kardus di Atas Bangku
(Sumber :Djumidar,2008: 7.9)

c. Menggeser Kardus

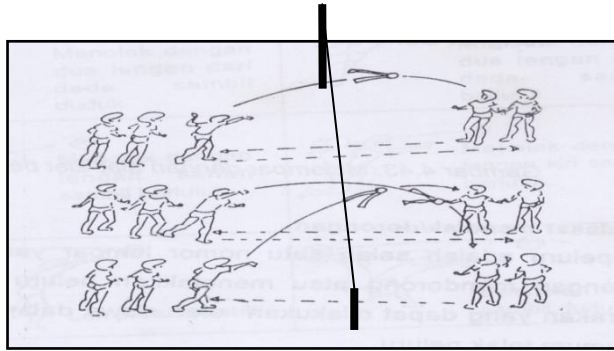
Siswa dibagi menjadi dua regu berdampingan diletakkan kardus di depan masing-masing regu. Tiap regu berlomba mengirim kardus dengan jarak 5 meter, regu yang pertama sampai jarak 5 meter sebagai juara.



Gambar 8 : Menggeser Kardus dengan Lemparan Bola Kasti
(Sumber :Djumidar, 2008: 7.6)

d. Melempar bola berekormelewatiatastali

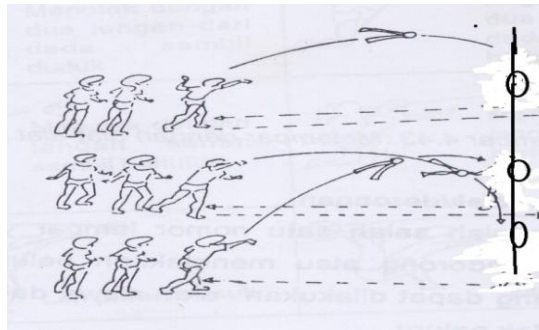
Siswa di bagi dua regu berpasangan. Siswa melemparkan bola kasti berekor kedepan atas sejauh mungkin melewati atas tali yang dipasang diantara tiang net voli. Jarak siswa dari tali 10 meter. Bergantian saling melempar bola kearah regu lawan.



Gambar 9 : Melempar Bola Berekor Melewati Atas Tali
(Sumber :Djumidar, 2008: 7.8)

e. Melempar bola berekor melewati simpai yang digantung

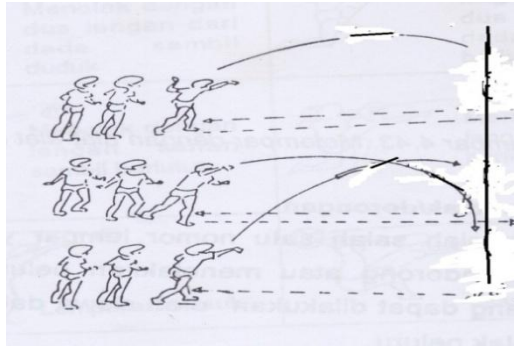
Siswa dibagi menjadi 3 regu, dipasang 3 buah simpai yang digantung setinggi 3 meter. Jarak garis lempar dengan simpai 5 meter. Siswa melemparkan bola ke arah lubang simpai bergantian, regu yang terbanyak berhasil memasukkan bola ke dalam lubang simpai sebagai regu juara.



Gambar 10 : Melempar Bola Berekor Melewati Simpai yang Digantung (Sumber : Djumidar, 2008: 7.10)

f. Melempar tongkat estafet melewati tali

Siswa dibagi menjadi 3 regu, dipasang tali tinggi 4 meter, garis batas melempar dengan tiang tali 5 meter. Berlomba melempar tongkat estafet melewati atas tali. Regu yang terbanyak berhasil melewati atas tali sebagai juara.



Gambar 11 : Melempar Tongkat Estafet Melewati Atas Tali
(Sumber :Djumidar, 2008: 7.8)

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

a. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik siswa SD menurut Fauzia Aswin (1996: 155), masa usia sekolah merupakan masa akhir dari perkembangan yang digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami perkembangan yang besar dalam pertumbuhan maupun perkembangannya. Dalam sikap perilaku anak menjadi lebih berani melakukan hal-hal yang penuh tantangan dan bersemangat dalam suatu permainan.

Karakteristik anak berusia 10-12 tahun menurut *Annario, Cowell* dan *Hazelton* yang dikutip M Furqon H, (2002). Diakses pada tanggal 25 Januari 2014. adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Fisiologis

- 1) Reaksi lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat dan kejar-kejaran.
- 2) Selalu aktif, bersemangat dan responsif terhadap suara berirama.
- 3) Tulang-tulanganya lunak dan mudah berubah bentuk.
- 4) Jantungnya mudah melemah.

- 5) Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
 - 6) Koordinasi mata dan tangan berkembang dan penggunaan otot kecil belum baik.
 - 7) Kesehatan umum kritis, mudah sakit dan daya tahannya rendah.
 - 8) Gigi susu mulai bertanggalan dan tumbuh gigi tetap.
 - 9) Selalu aktif walaupun sedang duduk atau berdiri senang berkejar-kejaran, menjelajah dan memanjat.
- b. Karakteristik Psikologis
- 2) Pemusatannya mudah beralih, tak tahan lama.
 - 3) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitarnya.
 - 4) Kemampuan mengendalikan organ-organ berbicaranya berkembang.
 - 5) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai.
 - 6) Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
 - 7) Hampir tertarik dengan segala hal.
 - 8) Kreatif dan daya khayalnya tinggi.
- c. Karakteristik Sosiologis
- 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik yang penuh dengan gaya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru.
 - 2) Suka berkelahi, berburu, berkejaran dan memanjat.
 - 3) Sesuatu itu dianggap benar bila ia setuju atau menyenangkan baginya tetapi ia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
 - 4) Senang pada binatang piaraan, cerita-cerita dan alam sekitar.
 - 5) Ingin terus bermain dan terus bermain baik dalam kelompok yang terdiri dari 3 sampai 4 orang.
 - 6) Belum senang bila dikritik.
 - 7) Sukar menerima kekelahan.
 - 8) Suka menjadi pusat perhatian.
 - 9) Individualis, bebas suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh dan suka berpetualang.
 - 10) Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada pada kelompok usia kelas IV Sekolah Dasar, termasuk dalam rentangan anak usia dini dengan rata-rata usia 10 tahun. Pertumbuhan fisik sebagai salah satu karakteristik perkembangan siswa kelas IV Sekolah Dasar biasanya telah mencapai taraf kematangan.

b. Karakteristik Siswa Kelas IV SD Negeri Benerwetan

Sama seperti anak seusia mereka, siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan mempunyai karakteristik yang relatif sama. Yaitu perkembangan fisik yang mulai matang, sehingga perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik yang lincah. Sehingga pada usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik.

Hanya sedikit yang membedakan karakteristik siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan, yaitu karena letak Desa Benerwetan yang termasuk daerah pesisir. Sehingga rata-rata anak mempunyai warna kulit hitam dan fisik yang relatif lebih kuat.

B. Penelitian yang Relevan

Banyak penelitian telah dilakukan terdahulu oleh para peneliti, sehingga akan membantu penulis dalam mempersiapkan penelitian ini. Penulis menemukan penelitian yang sejenis dengan tulisan ini, diantaranya adalah:

1. Penelitian Halym Dwi Pambudi (2012) berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar lempar Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas II SD Negeri 3 Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012 Sampel adalah kelas 2 yang berjumlah 17 siswa, kesimpulannya adalah dengan metode bermain dapat meningkatkan suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar siswa. Yang terlihat dari meningkatnya keaktifan siswa, semangat

beraktifitas dari siswa, dan ketekunan dari siswa yang mengikuti pembelajaran. Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian Muji Lestari (2012) yang berjudul Pendekatan Bermain Sebagai Peningkatan Pembelajaran Lempar Turbo Kelas IV Di SD Negeri 4 Gadingrejo Kepil Wonosobo sampel adalah kelas IV yang berjumlah 19 siswa, kesimpulannya adalah pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran. Peningkatan tersebut meliputi :meningkatnya keaktifan siswa, semangat beraktifitas dari siswa, dan ketekunan dari siswa yang mengikuti pembelajaran. Skripsi: FIK UNY.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran siswa dalam melakukan gerak dasar banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang dapat menunjang siswa untuk dapat melakukan gerakan dengan baik adalah penyampaian guru tentang gerakan yang baik dan pemahaman siswa disertai latihan agar gerakan yang dilakukan juga baik. Penyampaian guru tentang materi pelajaran yang tidak sesuai dengan karakteristik siswa menyebabkan siswa lamban dalam menerima materi tersebut, terlebih lagi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih membutuhkan kegiatan yang bersifat nyata dalam bentuk praktek, dari pada bersifat teori.

Pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat membantu guru dalam menyampaikan materi yang lebih mudah dimengerti oleh siswa. Salah satu pendekatan yang dipilih guru adalah pendekatan bermain. Pendekatan ini dirasakan lebih mudah diterapkan pada siswa seusia SD kelas IV yang masih senang bermain, juga dituntut untuk belajar dan mencapai kompetensi yang

diharapkan. Pendekatan bermain diterapkan guru dalam rangka meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen.

D. Hipotesis Tindakan

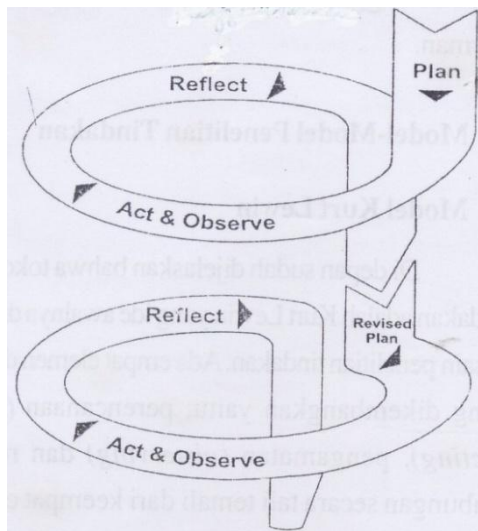
Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : “Melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar Kelas IV SD Negeri Benerwetan”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan model yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Teggart tahun 1998 yang dikutip oleh Pardjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi). Dalam langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait. Pada komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan.



Gambar 12 : Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan McTaggart
(Sumber :Pardjono, 2007:22)

Dalam penyusunan siklus penelitian tindakan kelas ada 4 komponen yang semuanya saling terkait. Komponen-komponen tersebut, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus pertama mempunyai

tujuan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar tanpa awalan sebesar 80% sedang siklus kedua mempunyai tujuan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar dengan awalan sebesar 80% dan diikuti dengan peningkatan suasana pembelajaran berupa keaktifan, semangat, dan tekun dalam pembelajaran.

2. Subjek Penelitian dan Setting Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen pada tahun pelajaran 2014/ 2015. Jumlah siswa kelas IV adalah 23 siswa, dengan rincian 13 siswa putri dan 10 siswa putra. Setting penelitian menggunakan halaman sekolah karena lokasi lapangan yang jauh dari sekolahan.

3. Personel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan 2 orang kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti, dalam hal pelaksanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lempar, dengan kriteria kolaborator merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjasorkes yang telah bergelar sarjana.

Tabel2. Data Kolaborator

No	NamaLengkap	Unit Kerja
1.	Isnani Rahayu, S.Pd. NIP. 19791130 200501 1 007	SD Negeri Blengorkulon Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen.
2.	PujiMuchandar, S.Pd. NIP. -	SD NegeriKaibon Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen

Sumber : Dokumen Peneliti

B. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan dalam 2 siklus dan setiap siklus melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana (*planning*), (2) melakukan tindakan (*acting*), (3) mengadakan observasi (*observing*), dan (4) melakukan refleksi (*reflecting*).

1. Siklus 1

a. Perencanaan (*Planning*)

Penelitian tindakan kelas siklus pertama mempunyai tujuan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar tanpa awalan sebesar 80%. Siklus 1 terdiri dari dua pertemuan dengan waktu 2 x 35 menit setiap pertemuan.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti bersama kolaborator, berdiskusi mengidentifikasi permasalahan pembelajaran gerak dasar lempar.
- b. Peneliti menetapkan materi pembelajaran gerak dasar lempar melalui tindakan pendekatan bermain untuk kelas IV.
- c. Peneliti bersama kolaborator membuat rencana program pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lempar.
- d. Peneliti menyusun skenario pembelajaran gerak dasar lempar dengan menggunakan pendekatan bermain.

- e. Peneliti mempersiapkan lembar observasi, lembar angket siswa, dan lembar penilaian siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Pada tahap pelaksanaan peneliti bertindak sebagai guru yang menyampaikan materi kepada siswanya, sedangkan pengamatan dilakukan oleh guru penjasorkes dari sekolah lain dengan menggunakan lembar pengamatan yang dibuat oleh peneliti. Pengamat mengamati proses pembelajaran dan kemudian mencatat hasil belajar setelah melakukan tindakan. Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya.

c. Observasi (*Observing*)

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan di siklus 2. Apabila pada siklus 1 ditemukan belum ada pembelajaran gerak dasar lempar (belum sesuai) dengan indikator pencapaian yang diharapkan maka akan dilaksanakan penambahan pertemuan pembelajaran dimulai dari perencanaan sampai pelaksanaan dan refleksi.

2. Siklus 2

a. Perencanaan (*Planning*)

Penelitian tindakan kelas kedua mempunyai tujuan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar dengan awalan sebesar 80% dan diikuti dengan peningkatan keaktifan, semangat, senang, dan tekun dalam pembelajaran. Siklus 2 terdiri dari dua pertemuan dengan waktu 2 x 35 menit setiap pertemuan.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti bersama kolaborator, berdiskusi mengidentifikasi permasalahan pembelajaran gerak dasar lempar pada siklus 1.
- b. Peneliti menetapkan materi pembelajaran gerak dasar lempar melalui tindakan pendekatan bermain untuk kelas IV.

- c. Peneliti bersama kolaborator membuat rencana program pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lempar.
- d. Peneliti menyusun skenario pembelajaran gerak dasar lempar dengan menggunakan pendekatan bermain.
- e. Peneliti mempersiapkan lembar observasi, lembar angket siswa, dan lembar penilaian siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Pada tahap pelaksanaan peneliti bertindak sebagai guru yang menyampaikan materi kepada siswanya, sedangkan pengamatan dilakukan oleh guru penjasorkes dari sekolah lain dengan menggunakan lembar pengamatan yang dibuat oleh peneliti. Pengamat mengamati proses pembelajaran dan kemudian mencatat hasil belajar setelah melakukan tindakan. Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya.

c. Observasi (*Observing*)

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah

teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan selanjutnya. Apabila pada siklus 2 ditemukan belum ada pembelajaran gerak dasar lempar (belumsesuai) dengan indikator pencapaian yang diharapkan maka akan dilaksanakan penambahan pertemuan pembelajaran dimulai dari perencanaan sampai pelaksanaan dan refleksi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa dan lembar pedoman observasi guna mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh peneliti dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung.

Pengamatan Observasi dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan pendekatan bermain. Pengamatan diarahkan pada keaktifan, kesenangan, dan ketekunan dalam pembelajaran gerak dasar lempar. Hasil observasi akan digunakan sebagai bahan refleksi, diakhir pembelajaran pada akhir siklus juga diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja dan angket tanggapan siswa yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Angket tanggapan siswa yang digunakan seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran

No	Pertanyaan	1	2	3	4
1.	Apakah jenis permainan menggulirkan bola berat menyenangkan?				
2.	Apakah jenis permainan menjatuhkan kardus di atas bangku menyenangkan?				
3.	Apakah jenis permainan menggeser kardus menyenangkan?				
4.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan?				
5.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?				
6.	Apakah jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan?				
7.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?				
8.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?				
9.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?				
10.	Apakah dengan berlomba menjadi termotivasi?				

Tabel di atas merupakan angket tanggapan siswa yang disiapkan untuk menggali pendapat siswa terhadap pembelajaran. Angket akan digunakan pada siklus pertama dan kedua. Selanjutnya sebagai pedoman observasi terhadap suasana pembelajaran mencakup keaktifan siswa, kesenangan siswa, dan ketekunan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lempar, digunakan pedoman observasi seperti pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Instrumen Observasi Terhadap Suasana Pembelajaran Siswa untuk Peneliti dan Kolaborator

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1
1	A									
2	B									
3	C									
4	D									
5	E									
	Dst									

Instrumen observasi guru dan kolaborator terhadap suasana pembelajaran keaktifan, kesenangan, dan ketekunan siswa dapat diterangkan sebagai berikut:

1. Keaktifan

- a. Keaktifan dianggap baik (3) apabila keaktifan siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Keaktifan dianggap cukup (2) apabila keaktifan siswa untuk bergerak sedang.
- c. Keaktifan dianggap kurang (1) apabila keaktifan siswa untuk bergerak rendah.

2. Semangat

- a. Semangat dianggap baik (3) apabila kemauan untuk melakukan gerak dasar lempar tinggi.
- b. Semangat dianggap cukup (2) apabila kemauan untuk melakukan gerak dasar lempar sedang.
- c. Semangat dianggap kurang (1) apabila kemauan untuk melakukan gerak dasar lempar rendah.

3. Ketekunan

- a. Ketekunan dianggap baik (3) apabila keseringan untuk melakukan gerak dasar lempar tinggi.
- b. Ketekunan dianggap cukup (2) apabila keseringan untuk melakukan gerak dasar lempar sedang.
- c. Ketekunan dianggap kurang (1) apabila keseringan untuk melakukan gerak dasar lempar rendah.

Tabel 5. Lembar Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Terhadap Siswa

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A											
2	B											
3	C											
4	D											
5	E											
Dst												

Tabel di atas merupakan lembar penilaian yang disiapkan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lempar. Adapun instrument penilaian kemampuan gerak dasar tanpa awalan dan dengan awalan terdapat pada tabel 6 dan 7 berikut ini.

Tabel 6. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	1. Salah satu kaki di depan 2. Tangan memegang bola dengan benar 3. Gerakan tidak kaku
2	Saat melempar	1. Lengan lurus di samping belakang telinga 2. Membentuk power posisiataubadancondongkebelakang 3. Saat melempar berat badan pada kaki depan
3	Lemparan	1. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45°atauparabolik 2. Bola diarahkan jauhkedepan 3. Diikutigeraklanjutan

Tabel 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awalan	1. Salah satu kaki di depan 2. Tangan memegang bola dengan benar 3. Awalandenganjingkatatauberlari
2	Saat melempar	1. Lengan lurus di samping belakang telinga 2. Membentuk power posisiataubadancondongkebelakang 3. Saat melempar berat badan pada kaki depan
3	Lemparan	1. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45°atauparabolik 2. Bola diarahkan jauhkedepan 3. Diikutigeraklanjutan

Keterangan penilaian :

Nilai1 :Apabila tidak sesuai atau memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai2 :Apabila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan.

Nilai3 :Apabila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama

kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap hasil belajar siswa yang telah dilakukan. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah sehingga menjadi lebih berarti. Teknik analisis data yang digunakan secara berurutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi kemampuan gerak dasar lempar siswa, suasana pembelajaran dan tanggapan siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lempar sesudah tindakan sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir.

F. Indikator Keberhasilan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan pendekatan bermain akan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar, yaitu suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar. Suasana pembelajaran berupa keaktifan dalam pembelajaran, semangat dalam pembelajaran, dan ketekunan dalam pembelajaran. Siklus pertama dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar 80%. Siklus kedua dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 dengan ketuntasan klasikal 80%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran gerak dasar lempar kelas IV semester 1 pada tahun pelajaran 2014/2015, ke arah yang diharapkan untuk siswa kelas IV semester 1 pada tahun pelajaran 2014/2015. Proses tindakan melalui bentuk kegiatan pembelajaran gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain yang diterapkan peneliti merupakan pendekatan bermain yang mengarah ke gerak dasar lempar yaitu : Lempar ke target sasaran, dan lempar jauh.

Secara singkat dijelaskan bahwa tindakan dalam pembelajaran gerak dasar lempar, pelaksanaanya dilakukan dengan praktik yang akan disampaikan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian siswa melakukan kegiatan bermain yang mengarah ke materi gerak dasar lempar. Dengan pendekatan bermain siswa secara otomatis akan sering mengulang kegiatan gerak dasar lempar. Guru melakukan koreksi dengan memerintahkan siswa yang sudah mampu melaksanakan gerakan lempar.

Proses tindakan dilaksanakan dengan dua siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari rabu sesuai jam kegiatan belajar mengajar, yang dilaksanakan pada tanggal 6, 13, 20, dan 27 Mei tahun 2015. Pelaksanaan pembelajaran atau implementasi diamati dan dicatat oleh kolaborator yang akan di gunakan sebagai dasar untuk evaluasi

dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung.

1. Kondisi Awal

Kondisi awal kemampuan gerak dasar lempar pada 23 siswa kelas IV tahun pelajaran 2014/2015 tersaji pada tabel berikut :

Tabel 8. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lempar

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap Awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	MP		√			√				√	7	78
2	RS		√			√			√		6	67
3	AAP		√			√			√		6	67
4	APP		√			√			√		6	67
5	BCL		√			√			√		6	67
6	EBA		√				√		√		7	78
7	ETA		√			√			√		6	67
8	JA		√			√		√			5	56
9	KF		√			√			√		6	67
10	LL		√				√			√	8	89
11	MAM	√				√			√		5	56
12	MH			√		√			√		7	78
13	MYN		√			√		√			5	56
14	MYWA		√			√			√		6	67
15	MAF		√			√				√	7	78
16	MSA		√			√			√		6	67
17	MI			√		√			√		7	78
18	PNH		√			√			√		6	67
19	QC		√			√		√			5	56
20	RN		√			√			√		6	67
21	TNR			√			√			√	9	100
22	YW		√			√				√	7	78
23	BA		√			√				√	7	78

Mengacu tabel 8 di atas pada kemampuan gerak dasar lempar untuk penilaian siswa yang mendapat nilai diatas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah di tentukan sekolah baru 8 siswa, sehingga baru tercapai 40 %. Kondisi awal suasana pembelajaran gerak dasar lempar berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten

Kebumen menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lempar. Kurang sukanya terhadap materi gerak dasar lempar disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah : 1) bosan dengan pembelajaran yang diberikan, 2) melelahkan, 3) merasa sulit mempelajari gerak dasar lempar.

2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan

Hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan urutan siklus yaitu sebagai berikut:

a. Siklus I Pertemuan Pertama

Pada siklus I pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai yang berupa hasil refleksi.

1) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lempar

dikehidupan nyata seperti melempar mangga. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 13. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I
Pertemuan Pertama

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan menggulirkan bola berat dengan cara siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter, kemudian diletakkan bola berat di tengahnya, regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola basket ke arah lawan, kedua regu saling melempar ke arah bola berat dengan bola tenis tanpa awalan, siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu sebagai pemenangnya.



Gambar 14. Suasana Saat Pemanasan Siklus I
Pertemuan Pertama

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lempar tanpa awalan ke sasaran atau target dengan bermain menjatuhkan kardus diatas bangku, kemudian dilanjutkan bermain menggeser kardus. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan secara berulang kali dengan pendekatan bermain ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh.

Kegiatan selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu melakukan gerak dasar lempar jauh tanpa awalan dengan permainan melempar bola berekor. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat melakukan lemparan tanpa kenal lelah. Mereka seperti mendapat mainan baru dan tantangan baru,

kemudian saat guru akan menghentikan kegiatan ini, salah satu siswa berteriak: “Sebentar pak, saya masih ingin mencoba”. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini disukai siswa. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar 15 di bawah ini.



Gambar 15. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.



Gambar 16. Suasana saat Penenangan Siklus I
Pertemuan Pertama

Berikut ini hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lempar ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

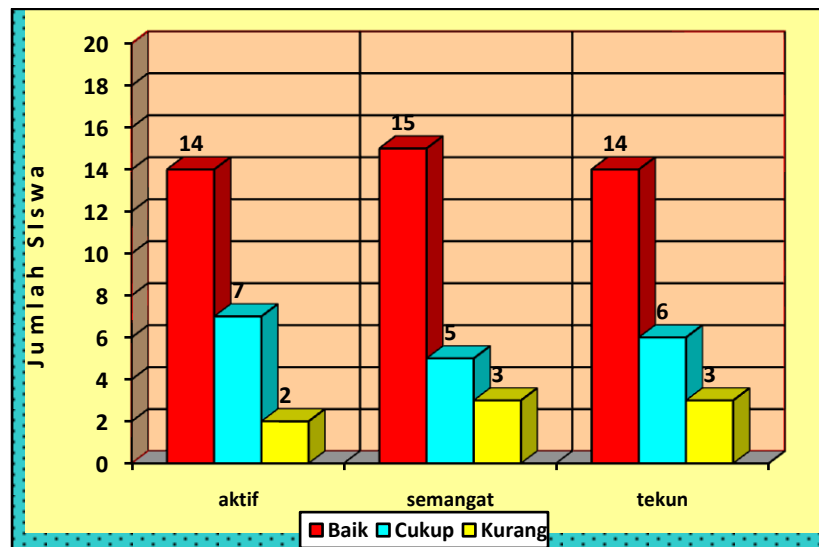
Tabel 9. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	14	7	2	15	5	3	14	6	3
(%)	60,87	30,43	8,70	65,22	21,74	13,04	60,87	26,09	13,04
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 9 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 14 anak (60,87%) termasuk baik, 7 anak (30,43%) termasuk cukup, dan 2 anak (8,70%) termasuk kurang. Semangat 15 anak (65,22%) termasuk baik, 5 anak (21,74%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 14 anak (60,87%) termasuk baik, 6 anak (26,09%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil

di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 17. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Pertama

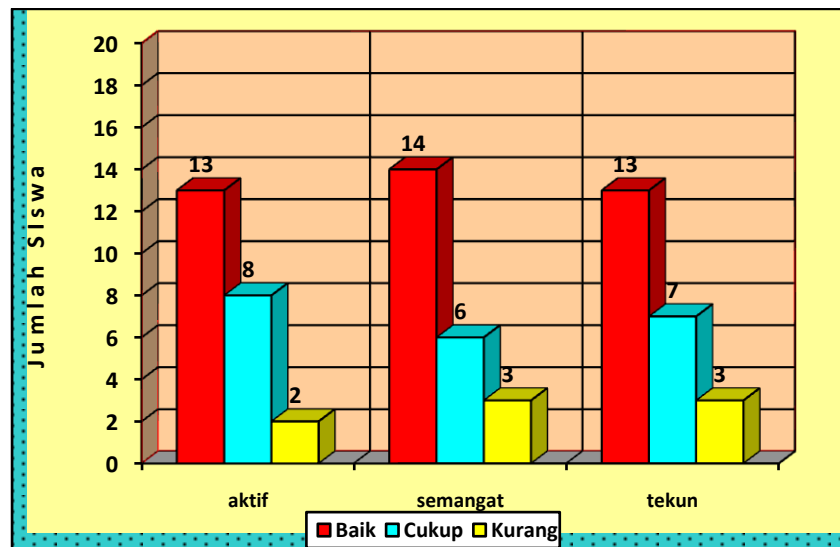
Tabel 10. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	13	8	2	14	6	3	13	7	3
(%)	56,52	34,78	8,70	60,87	26,09	13,04	56,52	30,44	13,04
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 10 di atas hasil observasi kolaborator dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 13 anak (56,52%) termasuk baik, 8 anak (34,78%) termasuk cukup, dan 2 anak (8,70%) termasuk kurang. Semangat 14 anak (60,87%) termasuk baik, 6 anak (26,09%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 13 anak (56,52%) termasuk baik, 7 anak (30,44%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang.

Jika dilihat dari hasil di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 18. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Pertama

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa lemparannya bagus. Mereka sering mengulang gerak dasar lempar tanpa awalan karena dengan pendekatan bermain.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan untuk meningkatkan hasil yang diharapkan. Rekomendasi yang di sepakati bahwa bola tenis perlu di perbanyak.

b. Siklus I Pertemuan Kedua

Pada siklus I pertemuan kedua hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja atau penilaian dan diberikan angket tanggapan siswa.

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lempar dikehidupan nyata seperti melempar mangga atau jambu. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 19. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I
Pertemuan Kedua

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan menggulirkan bola berat dengan cara siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter, kemudian diletakkan bola berat di tengahnya, regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola berat ke arah lawan, kedua regu saling melempar tanpa awalan ke arah bola berat dengan bola tenis, siswa diberi kesempatan melempar bola tanpa awalan sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu sebagai pemenangnya.



Gambar 20. Suasana Saat Pemanasan Siklus I
Pertemuan Kedua

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lempar tanpa awalan ke sasaran atau target dengan bermain melempar bola berekor melewati simpai yang digantung, kemudian dilanjut bermain melempar tongkat estafet melewati simpai yang digantung. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan secara berulang kali dengan pendekatan bermain ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat melakukan lemparan tanpa kenal lelah. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja terhadap gerak

dasar lempar tanpa awalan. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar 21 di bawah ini.



Gambar 21. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Kedua

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.



Gambar 22. Suasana Saat Penenangan Siklus I
Pertemuan Kedua

Berikut ini hasil pengamatan tentang suasana kelas dan perkembangan lempar ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

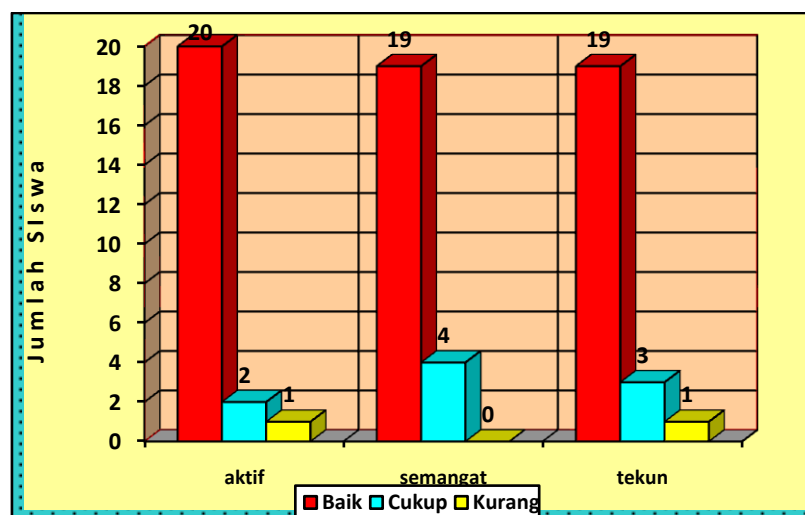
Tabel 11. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Kedua

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	20	2	1	19	4	0	19	3	1
%	86,96	8,70	4,34	82,60	17,40	0	82,61	13,05	4,34
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 11 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 20 anak (86,96%) termasuk baik, 2 anak (8,70%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk

cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 23. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Kedua

Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 12 berikut ini :

Tabel 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	82,78
Jumlah Siswa Tuntas	19
Jumlah Siswa Belum Tuntas	4
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	82,61%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	17,39%

Mengacu tabel 12 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 19 siswa (82,61%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 4

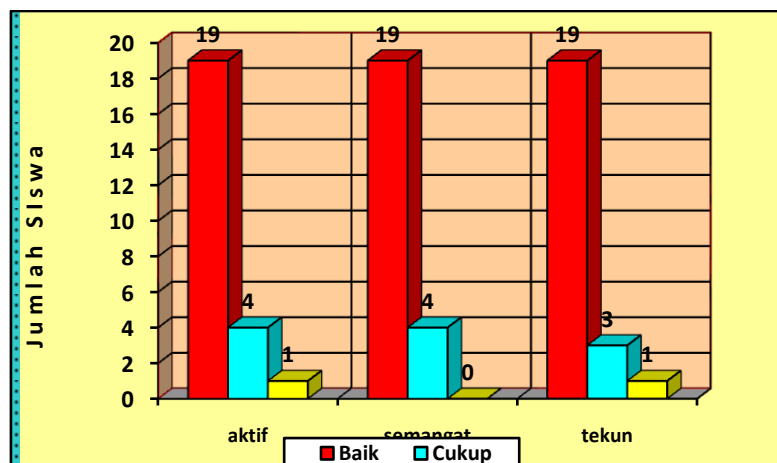
siswa (17,39%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar tanpa awalan 80%.

Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Kedua

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	19	3	1	19	4	0	19	3	1
%	82,61	13,05	4,34	82,60	17,40	0	82,61	13,05	4,34
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 13 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 24. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Kedua

Tabel 14. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	83,74
Jumlah Siswa Tuntas	20
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	86,96%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	13,04%

Mengacu tabel 14 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,95%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar tanpa awalan 80%.

Diakhir pembelajaran siswa juga diberi angket tanggapan siswa untuk diisi. Adapun hasil angket tanggapan siswa terangkum dalam tabel 15 di bawah ini.

Tabel 15. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	Present ase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan menggulirkan bola berat menyenangkan?	19	82,61%	4	17,39%
2.	Apakah jenis permainan menjatuhkan kardus di atas bangku menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
3.	Apakah jenis permainan menggeser kardus menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
4.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan?	23	100%	0	0%

5.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?	23	100%	0	0%
6.	Apakah jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan?	22	95,65%	1	4,35%
7.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
8.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	22	95,65%	1	4,35%
9.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
10.	Apakah dengan berlomba menjadi termotivasi?	20	86,95%	3	13,05%

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

siswa yang menyatakan pemanasan dengan permainan menggulirkan bola berat menyenangkan 19 siswa (82,61%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 4 siswa (17,39%). Siswa yang menyatakan jenis permainan menjatuhkan kardus diatas bangku menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan jenis permainan menggeser kardus menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan sebanyak 23 siswa (100%). Siswa yang menyatakan jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan sebanyak 23 siswa (100%). Siswa yang

menyatakan jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan sebanyak 22 siswa (95,65%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (4,35%). Siswa yang menyatakan suasana pembelajaran menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan banyak kesempatan melakukan gerakan sebanyak 22 siswa (95,65%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (4,35%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan dengan berlomba menjadi termotifasi sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%).

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan. Mereka sering mengulang gerak dasar lempar tanpa awalan karena dengan pendekatan bermain dan berlomba.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan pada siklus pertama sudah cukup karena nilai kemampuan gerak dasar lempar

tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 19 siswa (82,60%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 4 siswa (17,40%).

c. Siklus II Pertemuan Pertama

Pada siklus II pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai yang berupa hasil refleksi.

1) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lempar dikehidupan nyata seperti melempar tombak ketika berburu. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 25. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II
Pertemuan Pertama

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan menggulirkan bola berat dengan cara siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter, kemudian diletakkan bola berat di tengahnya, regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola basket ke arah lawan, kedua regu saling melempar dengan awalan ke arah bola berat dengan bola tenis, siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu sebagai pemenangnya.



Gambar 26. Suasana Saat Pemanasan Siklus II
Pertemuan Pertama

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lempar dengan awalan ke sasaran atau target dengan bermain dan berlomba menjatuhkan kardus diatas bangku, kemudian dilanjut bermain dan berlomba menggeser kardus. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan dengan awalan secara berulang kali dengan pendekatan bermain dan berlomba ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh. Kegiatan selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu melakukan gerak dasar lempar jauh dengan awalan menggunakan permainan melempar bola berekor. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat

melakukan lemparan dengan awalan tanpa kenal lelah. Mereka seperti mendapat mainan baru dan tantangan baru. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar 27 di bawah ini.



Gambar 27. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Pertama

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.



Gambar 28. Suasana Saat Penenangan Siklus II
Pertemuan Pertama

Berikut ini hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lempar ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

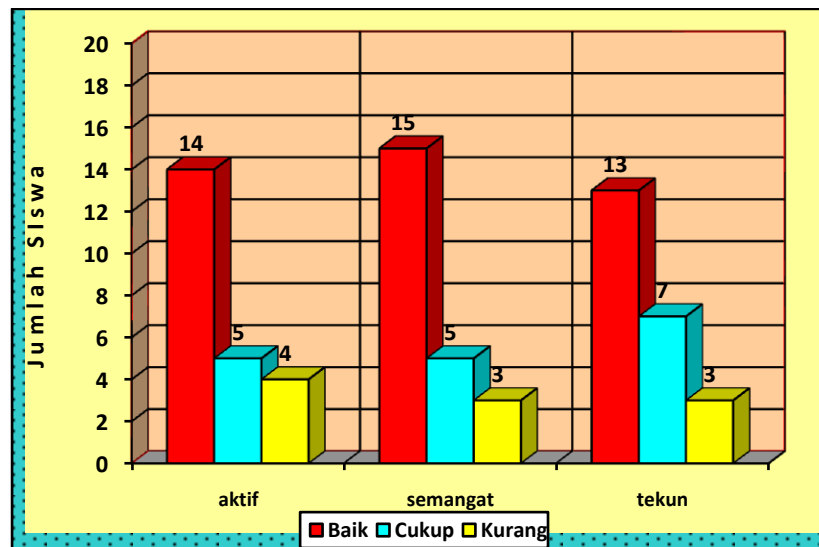
Tabel 16. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	14	5	4	15	5	3	13	7	3
(%)	60,87	21,74	17,39	65,22	21,74	13,04	56,52	30,44	13,04
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 16 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 14 anak (60,87%) termasuk baik, 5 anak (21,74%) termasuk cukup, dan 4 anak (17,39%) termasuk kurang. Semangat 15 anak (65,22%) termasuk baik, 5 anak (21,74%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 13 anak (56,53%) termasuk baik, 7 anak (30,43%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil

di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 29. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Pertama

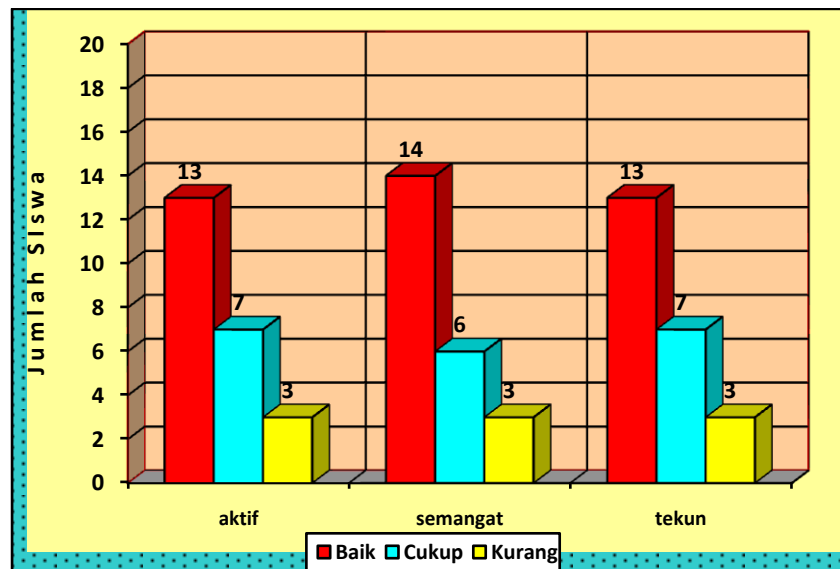
Tabel 17. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	13	7	3	14	6	3	13	7	3
(%)	56,52	30,44	13,04	60,87	26,09	13,04	56,52	30,44	13,04
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 17 di atas hasil observasi kolaborator dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 13 anak (56,52%) termasuk baik, 8 anak (34,78%) termasuk cukup, dan 2 anak (8,70%) termasuk kurang. Semangat 14 anak (60,87%) termasuk baik, 6 anak (26,09%) termasuk cukup, 3 anak (13,04%) termasuk kurang, Tekun 13 anak (56,52%) termasuk baik, 7 anak (30,44%) termasuk cukup, dan 3 anak (13,04%) termasuk kurang.

Jika dilihat dari hasil di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 30. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Pertama

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan karena pendekatan bermain dan berlomba.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan untuk meningkatkan hasil yang diharapkan. Rekomendasi yang disepakati bahwa pemberian contoh perlu di ulang, bola perlu di perbanyak.

d. Siklus II Pertemuan Kedua

Pada siklus II pertemuan kedua hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja atau penilaian dan diberikan angket tanggapan siswa.

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lempar dikehidupan nyata seperti melempar ketika berburu hewan menggunakan tombak. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 31. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II
Pertemuan Kedua

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan menggulirkan bola berat dengan cara siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter, kemudian diletakkan bola berat di tengahnya, regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola berat ke arah lawan, kedua regu saling melempar dengan awalan ke arah bola berat dengan bola tenis, siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu sebagai pemenangnya.



Gambar 32. Suasana Saat Pemanasan Siklus II
Pertemuan kedua

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lempar dengan awalan ke sasaran atau target dengan bermain dan berlomba melempar bola berekor melewati simpai yang digantung, kemudian dilanjut bermain dan berlomba melempar tongkat estafet melewati simpai yang digantung. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, seluruh siswa melakukan lemparan dengan awalan secara berulang kali dengan pendekatan bermain dan berlomba ini karena mereka ingin menang. Mereka melakukan semua tugas tanpa ada yang mengeluh. Rasa senang dan semangat siswa tetap terus berlanjut. Pada kegiatan ini, siswa saling berebut untuk melakukan lemparan. Seluruh siswa dengan semangat melakukan lemparan tanpa kenal

lelah, mereka seperti mendapat mainan baru dan tantangan baru. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar 33 di bawah ini.



Gambar 33. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Kedua

c) Pengamatan saat kegiatan pendinginan

Pada saat pendinginan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.



Gambar 34. Suasana Saat Penenangan Siklus II
Pertemuan Kedua

Berikut ini hasil pengamatan tentang suasana kelas dan perkembangan lempar ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

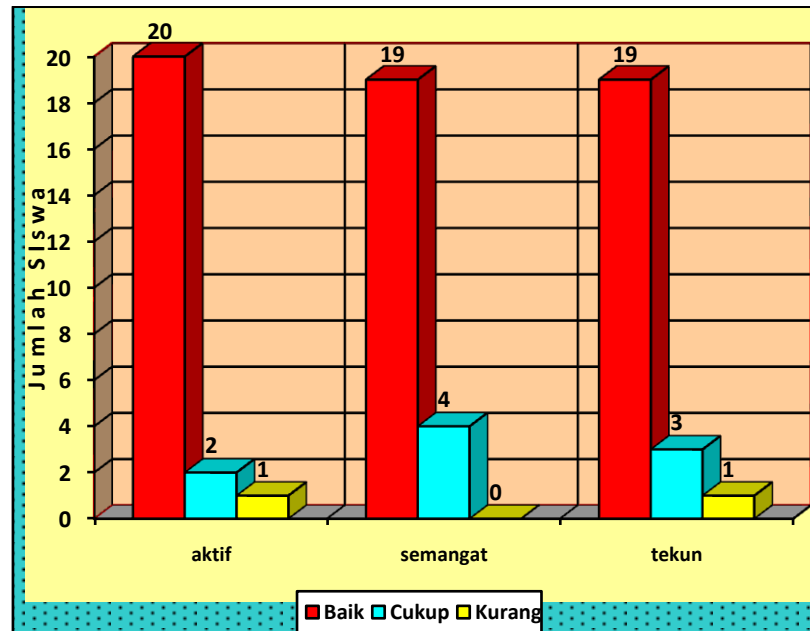
Tabel 18. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Kedua

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	20	2	1	19	4	0	19	3	1
%	86,96	8,70	4,34	82,60	17,40	0	82,61	13,05	4,34
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 18 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 20 anak (86,96%) termasuk baik, 2 anak (8,70%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil

di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 35. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Kedua

Selanjutnya diakhir pembelajaran diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja gerak dasar lempar dengan awalan dengan hasil sesuai tabel 19 berikut ini.

Tabel 19. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	82,78
Jumlah Siswa Tuntas	20
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	86,96%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	13,04%

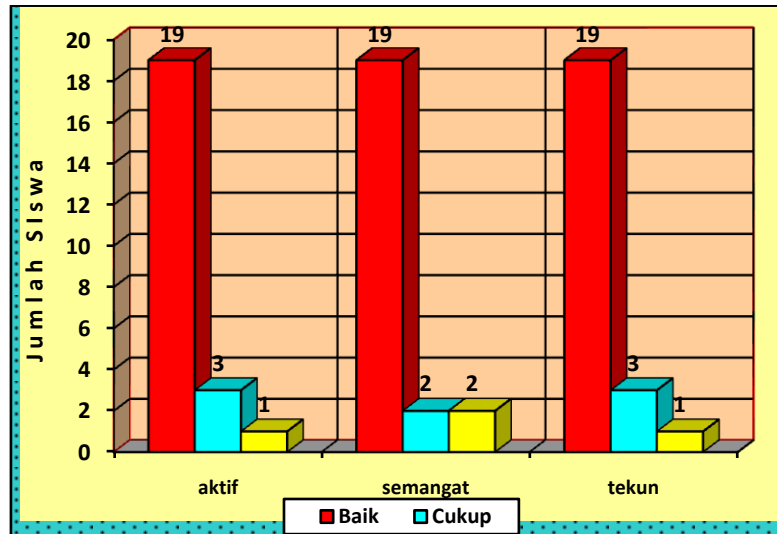
Mengacu tabel 19 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,96%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar dengan awalan 80%.

Tabel 20. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Kedua

	Suasana Pembelajaran								
	Aktif			Semangat			Tekun		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
Jml	19	3	1	19	2	2	19	3	1
%	82,61	13,05	4,34	82,60	8,70	8,70	82,61	13,05	4,34
N:23	100%			100%			100%		

Keterangan: B=baik, C= Cukup, K= Kurang.

Mengacu tabel 20 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Aktif 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Semangat 19 anak (82,60%) termasuk baik, 4 anak (17,40%) termasuk cukup, 0 anak (0%) termasuk kurang, Tekun 19 anak (82,61%) termasuk baik, 3 anak (13,05%) termasuk cukup, dan 1 anak (4,34%) termasuk kurang. Jika dilihat dari hasil di atas dapat dijabarkan grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 36. Grafik Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Kedua

Tabel 21. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	83,74
Jumlah Siswa Tuntas	20
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	86,96%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	13,04%

Mengacu tabel 21 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,95%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lempar tanpa awalan 80%

Diakhir pembelajaran siswa diberi angket tanggapan siswa untuk diisi. Adapun hasil angket tanggapan siswa terangkum dalam tabel 22 di bawah ini.

Tabel 22. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	Present ase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan menggulirkan bola berat menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
2.	Apakah jenis permainan menjatuhkan kardus di atas bangku menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
3.	Apakah jenis permainan menggeser kardus menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
4.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan?	22	95,65%	1	4,35%
5.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?	23	100%	0	0%
6.	Apakah jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan?	22	95,65%	1	4,35%
7.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
8.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	19	82,60%	4	17,40%
9.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
10.	Apakah dengan berlomba menjadi termotivasi?	20	86,95%	3	13,05%

Berdasarkan tabel 22 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

siswa yang menyatakan pemanasan dengan permainan menggulirkan bola berat menyenangkan 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan

jenis permainan menjatuhkan kardus diatas bangku menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan jenis permainan menggeser kardus menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan sebanyak 22 siswa (95,65%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (4,35%). Siswa yang menyatakan jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan sebanyak 23 siswa (100%). Siswa yang menyatakan jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan sebanyak 22 siswa (95,65%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (4,35%). Siswa yang menyatakan suasana pembelajaran menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan banyak kesempatan melakukan gerakan sebanyak 19 siswa (82,60%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 4 siswa (17,40%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan menyenangkan sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%). Siswa yang menyatakan dengan berlomba menjadi termotifasi sebanyak 20 siswa (86,95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (13,05%).

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan. Mereka sering mengulang gerak dasar lempar dengan awalan karena dengan pendekatan bermain dan berlomba mereka menjadi lebih sering melakukan.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran gerak dasar lempar dengan awalan yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan pada siklus pertama sudah cukup karena nilai kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (86,96%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (13,04%).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan berlomba perlu dikembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain dan berlomba meningkat. Peningkatan tersebut diantaranya :

1. Pembelajaran gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain dan berlomba sudah mampu meningkatkan suasana pembelajaran yang meliputi keaktifan, semangat dan ketekunan siswa selama pembelajaran. Melalui bermain dan berlomba siswa diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran gerak dasar lempar menjadi bermakna.
2. Pembelajaran gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain dan berlomba meningkat. Terbukti dengan pendekatan bermain dan berlomba meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar siswa dibuktikan dengan ketuntasan siswa dalam penyampaian pembelajaran gerak dasar lempar di dua siklus, perkembangan gerak dasar lempar siswa meningkat dan telah mencapai sesuai indikator keberhasilan pembelajaran, yaitu sebanyak 80% siswa telah dapat melakukan pembelajaran gerak dasar lempar.
3. Pengertian siklus dalam penelitian ini adalah satu putaran kegiatan beruntun yang kembali ke langkah semula, jadi satu siklus adalah dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi, yang tidak lain adalah evaluasi (suharsimi arikunto, 2008:20). Tindakan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan berlomba, telah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar, terbukti bahwa kenyataannya dalam 2 kali tatap muka proses pembelajaran di setiap siklus, sudah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi suasana pembelajaran dan peningkatan kemampuan gerak dasar lempar

siswa. Peningkatan yang signifikan tersebut, terjadi karena adanya perlakuan atau tindakan yang terjadi dalam dua siklus dengan keseluruhan empat kali proses pembelajaran dan sudah sesuai perangkat pembelajaran SD/MI yang tercantum dalam kurikulum KTSP, yaitu siklus pertama rangkaian tindakan untuk gerak dasar lempar tanpa awalan dan siklus kedua untuk rangkaian tindakan gerak dasar lempar dengan awalan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan kondisi kesehatan setiap siswa secara mendalam.
2. Peneliti tidak melaksanakan pembelajaran di lapangan rumput, karena letaknya jauh dari sekolah, sehingga pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di halaman sekolah yang berlantai keras.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan pendekatan bermain dan berlomba yang dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 4 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi: suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang dibandingkan dengan kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pada siklus I meningkatkan suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan dan pada siklus II dapat meningkatkan suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan. Suasana pembelajaran disini meliputi keaktifan, semangat dan ketekunan siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lempar.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain dan berlomba dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar pada siswa kelas IV SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016. Dengan melihat fakta tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu meningkatkan proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dan berlomba agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan memuaskan.

C. Saran-saran

Setelah penelitian, ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu :

1. Bagi sekolah

Perlu penyediaan fasilitas disesuaikan dengan metode yang akan digunakan untuk pengajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi guru

Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain dan berlomba untuk mengatasi kebosanan siswa pada materi-materi tertentu.

3. Bagi siswa

Siswa hendaknya membiasakan diri untuk belajar sambil bermain dan berlomba yang mengarah kemateri pembelajaran, sehingga akan terbiasa dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

4. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor atau pendekatan lain sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan yang dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2008). *Permainan Anak dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Djumidar. A Widya. (2004). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2012). *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia.
- Fauzia Aswin. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta : Depdikbud.
- Halym Dwi Pambudi. (2012). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas II SD Negeri 3 Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah. (2008). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja grafindo persada.
- Muhammad Furqon Hidayatullah. (2002). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Dengan Permainan Tradisional*. Dalam website: <http://elgisha.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2014.
- Muji Lestari. (2012). Pendekatan Bermain Sebagai Peningkatan Pembelanjaran Lempar Turbo Kelas IV Di SD Negeri 4 Gadingrejo Kepil Wonosobo. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY.
- Rusli Lutan. (1999). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Siti Safariatun.(2008). *Azas dan Falsafah Pendidikan Penjas*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Slameto. (1991). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Soedjana. (2004). *Strategi Pembelajaran*. Bandung : Falah Production.
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Subagyo,dkk. (2007). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukintaka. (1995). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suwarsih madya. (1994). *Seri Metodologi Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 334/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth. : Ka. UPTD Kec. Ambal
Kab. Kebumen, Jawa Tengah

22 April 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Badar Eko Saputro
NIM : 12604227013
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Benerwetan
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA
KECAMATAN AMBAL

Alamat : *Jl. Kambalan No. 12 54392 Telp (0287)661270*

Nomor : *423.4 / 119 / 2015* Ambal, 23 April 2015
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian Kepada
Yth. Dekan S-1 PGSD Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta
di- YOGYAKARTA

Dengan hormat,

Menanggapi dan mencukupi surat permohonan saudara Nomor : 334/UN.34.16/PP/2015 tanggal 22 April 2015 perihal permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : Badar Eko Saputro
NIM : 12604227013
Jurusan : POR
Prodi : S1 PGSD Penjas
Tempat/ obyek : SD Negeri Benerwetan, Kec. Ambal
Pelaksanaan : April s.d Mei 2015
Ketentuan : a. Tidak mengganggu proses belajar mengajar
b. Menjaga lingkungan tetap kondusif

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Kepala UPT Disdikpora
Kecamatan Ambal

Drs. H. MISBAH CHULMUNIR, M.Pd
NIP. 19630718 198304 1 002

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kepala SDN Benerwetan UPT Dikpora
Unit Kecamatan Ambal



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT KECAMATAN AMBAL
SEKOLAH DASAR NEGERI BENERWETAN
Desa Benerwetan, Kec. Ambal, Kebumen 54392

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/038/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. ISROWIYAH, S.Pd.
NIP : 19621216 198304 2 006
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Benerwetan, UPTD Dikpora Unit Kecamatan Ambal

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada

Nama : Badar Eko Saputro
NIM : 12604227013

Untuk melakukan pengambilan data pada bulan april 2015 sampai mei 2015 terhadap siswa kelas IV SDN Benerwetan dengan judul penelitian "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/2015".

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Benerwetan, 24 April 2015

Kepala SD Negeri Benerwetan



Hj. ISROWIYAH, S.Pd.

NIP 19621216 198304 2 006

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN Benerwetan UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Sampang



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT KECAMATAN AMBAL
SEKOLAH DASAR NEGERI BENERWETAN
Desa Benerwetan, Kec. Ambal, Kebumen 54392

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/043/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. ISROWIYAH, S.Pd.
NIP : 19621216 198304 2 006
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Benerwetan, UPTD Dikpora Unit Kecamatan Ambal

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Badar Eko Saputro
NIM : 12604227013

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian tindakan kelas untuk tugas akhir skripsi dari tanggal 6 Mei sampai dengan 27 Mei 2015 di SDN Benerwetan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Benerwetan, 29 Mei 2015

Kepala SD Negeri Benerwetan



Hj. ISROWIYAH, S.Pd.

NIP 19621216 198304 2 006

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dan kedua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus Pertama

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Sekolah	: SD Negeri Benerwetan
Kelas / Semester	: IV / I
Alokasi Waktu	: 4 X 35 menit (2 kali pertemuan)
Hari / tanggal	: Rabu, 6 dan 13 Mei 2015

I. Standar Kompetensi :

1. mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 1.3. mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

- 1.3.1 Melakukan gerakan lempar atas satu tangan tanpa awalan
- 1.3.2 Melakukan gerakan melempar ke sasaran tanpa awalan
- 1.3.3 Melakukan gerakan melempar jauh tanpa awalan

IV. Tujuan Pembelajaran :

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Melakukan gerak lempar atas satu tangan tanpa awalan
2. Melakukan gerak lempar ke sasaran tanpa awalan
3. Melakukan gerak lempar jauh tanpa awalan


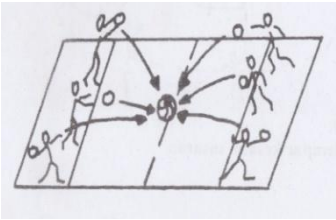
V. Materi Pembelajaran :

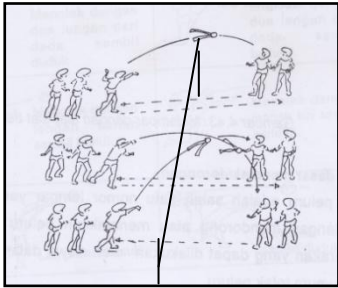
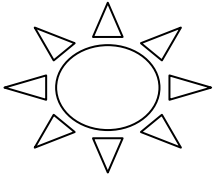
Gerak dasar lempar


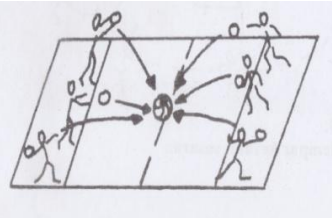
VI. Metode Pembelajaran :

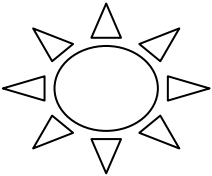
1. Demonstrasi
2. Penugasan

VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
 	<p>Pertemuan pertama :</p> <p>A. Kegiatan Awal (25 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melempar mangga. 4. Melakukan pemanasan : Menggulirkan bola berat dengan bola tenis <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter. b) Diletakkan bola berat di tengahnya kedua regu saling melempar ke arah bola berat dengan bola tenis. c) Regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola basket ke arah lawan. d) Siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya. Hingga ada satu regu sebagai pemenangnya. 	<p>10 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>15 menit melakukan pemanasan</p>

	<p>3. Melempar bola berekor</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa di bagi dua regu berpasangan. Siswa melemparkan bola kasti berekor kedepan atas sejauh mungkin melewati atas tali yang dipasang diantara tiang net voli. Jarak siswa dari tali 10 meter. Bergantian saling melempar bola kearah regu lawan. 	
	<p>C. Kegiatan akhir (15 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>5 menit melakukan koreksi</p> <p>5 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

 	<p>Pertemuan kedua :</p> <p>Kegiatan Awal (25 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melempar bola kasti. 4. Melakukan pemanasan : Menggulirkan bola basket dengan bola tenis <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter. b) Diletakkan bola basket di tengahnya kedua regu saling melempar ke arah bola basket dengan bola tenis. c) Regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola basket ke arah lawan. d) Siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya. Hingga ada satu regu sebagai pemenangnya. 	<p>10 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>15 menit melakukan pemanasan</p>
--	---	---

	<p>5. Evaluasi siklus pertama</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa melakukan gerak dasar lempar Dilakukan secara bergantian. Dicatat hasil masing-masing siswa. 	Evaluasi dilakukan selama 40 menit
	<p>B. Kegiatan akhir (15 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>5 menit melakukan koreksi</p> <p>5 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas IV penerbit Erlangga.
- Peluit.
- Kardus.
- Bola kasti berekor, bola berat, bola kasti, tongkat estafet

IX. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.



Indikator penilaian gerak dasar lempar tanpa awalan

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	4. Salah satu kaki di depan 5. Tangan memegang bola dengan benar 6. Gerakan tidak kaku
2	Saat melempar	4. Lengan lurus di samping belakang telinga 5. Pandangan ke arah depan bawah dengan jarak 3-4 meter 6. Saat melempar berat badan pada kaki depan
3	Lemparan	4. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45° 5. Bola diarahkan depan bawah 6. Bola dapat memantul ke atas $\pm 30 - 40$ cm

Mengetahui
Kepala Sekolah

Benerwetan, 6 Mei 2015
Guru Penjasorkes

Hj.ISROWIYAH, S.Pd.
NIP. 19621216 198304 2006

BADAR EKO SAPUTRO
NIM. 12604227013

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama dan kedua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus Kedua

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Sekolah : SD Negeri Benerwetan
Kelas / Semester : IV / I
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit (2 kali pertemuan)
Hari / tanggal : Rabu / 20 dan 27 Mei 2015

I. Standar Kompetensi :

1. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 1.3. Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

- 1.3.1 Melakukan gerakan lempar atas satu tangan dengan awalan

IV. Tujuan Pembelajaran :

Setelelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Melakukan gerak lempar atas satu tangan dengan awalan


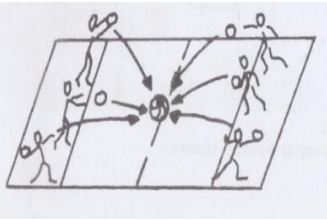
V. Materi Pembelajaran :

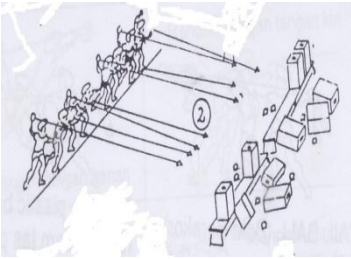
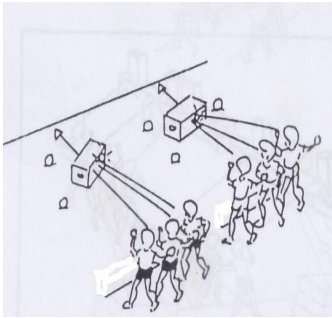
Gerak dasar lempar

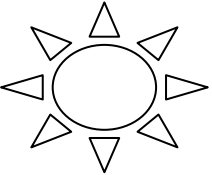

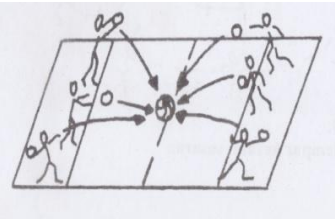
VI. Metode Pembelajaran :

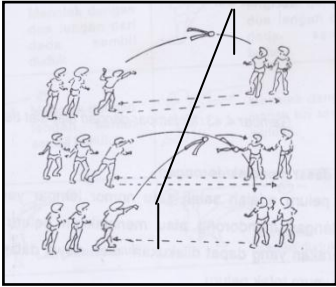
1. Demonstrasi
2. Penugasan

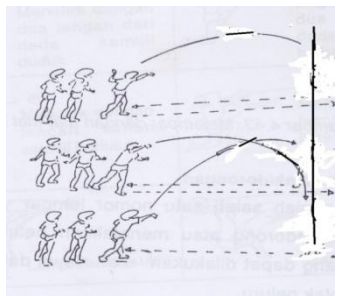
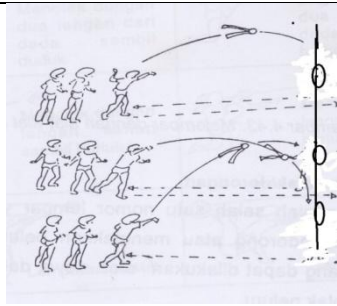
VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
 	<p>Pertemuan pertama :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melempar mangga. 4. Melakukan pemanasan : Menggulirkan bola basket dengan bola tenis cara melempar dengan awalan lari atau jingkat : <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter. b) Diletakkan bola basket di tengahnya kedua regu saling melempar ke arah bola basket dengan bola tenis. c) Regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola basket ke arah lawan. d) Siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya. Hingga ada satu regu sebagai pemenangnya.. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>

 	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan teknik dasar lempar dengan permainan.</p> <p>1. Menjatuhkan kardus di atas bangku lemparan dengan awalan.</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibagi menjadi dua regu berdampingan. Diletakkan 5 buah kardus di atas bangku. Masing – masing regu berusaha menjatuhkan kardus dengan cara dilempar menggunakan bola kasti. Jarak melempar dengan kardus 5 m. Regu yang lebih dulu berhasil menjatuhkan kelima buah kardus sebagai juara. <p>2. Menggeser Kardus dengan cara melempar menggunakan awalan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibagi menjadi dua regu berdampingan. Diletakkan kardus di depan masing-masing regu. Tiap regu berlomba mengirim kardus dengan jarak 5 meter, regu yang pertama sampai jarak 5 meter sebagai juara. 	<p>45 menit</p> <p>melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lempar.</p>
---	--	---

	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>1 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>4 menit melakukan pendinginan</p> <p>3 menit perenungan, penugasan, berdoa, pembubaran.</p>
 	<p>Pertemuan kedua :</p> <p>Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melempar bola kasti. 4. Melakukan pemanasan : Menggulirkan bola basket dengan bola tenis dengan cara melempar menggunakan awalan : a) Siswa dibagi menjadi dua regu berpasangan berhadapan dengan jarak antar regu 10 meter. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>

	<ul style="list-style-type: none"> b) Diletakkan bola basket di tengahnya kedua regu saling melempar ke arah bola basket dengan bola tenis. c) Regu yang menang adalah yang berhasil menggulirkan bola basket ke arah lawan. d) Siswa diberi kesempatan melempar bola sebanyak-banyaknya. Hingga ada satu regu sebagai pemenangnya. 	
	<p>C. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan teknik dasar lempar dengan permainan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melempar bola berekor dengan awalan <ul style="list-style-type: none"> a) Siswa di bagi dua regu berpasangan. b) Siswa melemparkan bola kasti berekor kedepan atas sejauh mungkin melewati atas tali yang dipasang diantara tiang net voli. c) Jarak siswa dari tali 10 meter. Bergantian saling melempar bola kearah regu lawan. 2. Melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menggunakan awalan <ul style="list-style-type: none"> a) Siswa dibagi menjadi 3 regu, 	<p>30 menit</p> <p>melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lempar.</p>



dipasang 3 buah simpai yang digantung setinggi 3 meter.

- b) Jarak garis lempar dengan simpai 5 meter.
- c) Siswa melemparkan bola ke arah lubang simpai bergantian.
- d) Regu yang terbanyak berhasil memasukkan bola ke dalam lubang simpai

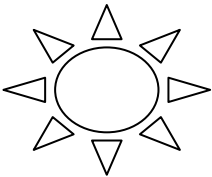
3. Melempar bola berekor melewati simpai yang digantung.

- a) Siswa dibagi menjadi 3 regu, dipasang 3 buah simpai yang digantung setinggi 3 meter.
- b) Jarak garis lempar dengan simpai 5 meter.
- c) Siswa melemparkan bola ke arah lubang simpai bergantian.
- d) Regu yang terbanyak berhasil memasukkan bola ke dalam lubang simpai

4. Evaluasi siklus ke dua

- a) Siswa melakukan gerak dasar lempar
- b) Dilakukan secara bergantian.
- c) Dicatat hasil masing-masing siswa.

Evaluasi dilakukan selama 15 menit

	<p>D. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>1 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>4 menit melakukan pendinginan</p> <p>3 menit perenungan, penugasan, berdoa, pembubaran.</p>
---	--	---

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- a. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas IV penerbit Erlangga.
- b. Peluit.
- c. Kardus.
- d. Bola kasti berekor, bola basket, bola kasti

X. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.



Indikator penilaian gerak dasar lempar dengan awalan

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu kaki di depan 2. Tangan memegang bola dengan benar 3. Gerakan awalan berlari/ berjingkat
2	Saat melempar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan lurus di samping belakang telinga 2. Pandangan ke arah depan bawah dengan jarak 3-4 meter

		3. Saat melempar berat badan pada kaki depan (poer posisi yang benar)
3	Lemparan	1. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45° 2. Bola diarahkan depan bawah 3. Bola dapat memantul ke atas $\pm 30 - 40$ cm

Mengetahui
Kepala Sekolah

Benerwetan, 20 Mei 2015
Guru Penjasorkes

Hj.ISROWIYAH, S.Pd.
NIP. 19621216 198304 2006

BADAR EKO SAPUTRO
NIM. 12604227013

Lampiran 7 : Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lempar

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap Awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	MP		√			√				√	7	78
2	RS		√			√			√		6	67
3	AAP		√			√			√		6	67
4	APP		√			√			√		6	67
5	BCL		√			√			√		6	67
6	EBA		√				√		√		7	78
7	ETA		√			√			√		6	67
8	JA		√			√		√			5	56
9	KF		√			√			√		6	67
10	LL		√				√			√	8	89
11	MAM	√				√			√		5	56
12	MH			√		√			√		7	78
13	MYN		√			√		√			5	56
14	MYWA		√			√			√		6	67
15	MAF		√			√				√	7	78
16	MSA		√			√			√		6	67
17	MI			√		√			√		7	78
18	PNH		√			√			√		6	67
19	QC		√			√		√			5	56
20	RN		√			√			√		6	67
21	TNR			√			√			√	9	100
22	YW		√			√				√	7	78
23	BA		√			√				√	7	78
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										56	
	Rata-Rata										70,83	
	Jumlah Siswa Tuntas										8	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										15	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										34,78%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										65,22%	

Lampiran 8. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√			√			√	
4	APP	√				√		√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA		√				√			√
7	ETA		√		√			√		
8	JA	√			√				√	
9	KF			√		√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√			√			√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA		√		√				√	
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI		√			√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC		√		√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW		√				√			√
23	BA	√			√			√		
Jml		14	7	2	15	5	3	14	6	3
(%)		60,87	30,43	8,70	65,22	21,74	13,04	60,87	26,09	13,04
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 9. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√			√			√	
4	APP	√				√		√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA		√				√			√
7	ETA		√		√			√		
8	JA	√			√				√	
9	KF			√		√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√			√			√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA		√		√				√	
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI		√			√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC		√		√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW		√				√			√
23	BA		√			√			√	
Jml		13	8	2	14	6	3	13	7	3
(%)		56,52	34,78	8,70	60,87	26,09	13,04	56,52	30,44	13,04
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 10. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√		√			√		
4	APP	√			√			√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA	√				√				
7	ETA	√			√			√		
8	JA	√			√			√		
9	KF	√				√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√						√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA	√			√			√		
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI	√				√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC	√			√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW	√			√					
23	BA		√		√			√		
Jml		20	2	1	19	4	0	19	3	1
%		86,96	8,70	4,34	82,60	17,0	0	82,61	13,05	4,34
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 11. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√		√			√		
4	APP	√			√			√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA	√				√				
7	ETA	√			√			√		
8	JA	√			√			√		
9	KF	√				√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√						√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA	√			√			√		
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI		√			√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC	√			√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW	√			√			√		
23	BA		√		√			√		
Jml		19	3	1	19	4	0	19	3	1
%		82,61	13,05	4,34	82,60	17,40	0	82,61	13,05	4,34
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	MP			√			√		√		8	89
2	RS			√			√		√		8	89
3	AAP		√				√			√	8	89
4	APP		√				√			√	8	89
5	BCL			√		√				√	8	89
6	EBA			√		√			√		7	78
7	ETA			√			√		√		8	89
8	JA			√		√			√		7	78
9	KF		√			√			√		6	67
10	LL			√			√		√		8	89
11	MAM		√				√		√		7	78
12	MH		√			√			√		6	67
13	MYN			√			√		√		8	89
14	MYWA		√			√				√	7	78
15	MAF			√		√				√	8	89
16	MSA			√			√			√	9	100
17	MI		√			√			√		6	67
18	PNH		√			√				√	7	78
19	QC		√			√			√		6	67
20	RN			√			√		√		8	89
21	TNR			√			√		√		8	89
22	YW		√			√				√	7	78
23	BA		√				√			√	8	89
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										67	
	Rata-Rata										82,78	
	Jumlah Siswa Tuntas										19	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										4	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										82,61%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										17,39%	

Lampiran 13. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	MP			√			√			√	9	100
2	RS			√			√		√		8	89
3	AAP		√				√			√	8	89
4	APP		√				√			√	8	89
5	BCL			√		√				√	8	89
6	EBA			√		√			√		7	78
7	ETA			√			√		√		8	89
8	JA			√		√			√		7	78
9	KF		√			√				√	7	78
10	LL			√			√		√		8	89
11	MAM		√				√		√		7	78
12	MH		√			√			√		6	67
13	MYN			√			√		√		8	89
14	MYWA		√			√				√	7	78
15	MAF			√		√				√	8	89
16	MSA			√			√			√	9	100
17	MI		√			√			√		6	67
18	PNH		√			√				√	7	78
19	QC		√			√			√		6	67
20	RN			√			√		√		8	89
21	TNR			√			√		√		8	89
22	YW		√			√			√		7	78
23	BA		√				√			√	8	89
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										67	
	Rata-Rata										83,74	
	Jumlah Siswa Tuntas										20	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										3	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										86,96%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										13,04%	

Lampiran 14. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	Present ase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan menggulirkan bola berat menyenangkan?	19	82,61%	4	17,39%
2.	Apakah jenis permainan menjatuhkan kardus di atas bangku menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
3.	Apakah jenis permainan menggeser kardus menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
4.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan?	23	100%	0	0%
5.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?	23	100%	0	0%
6.	Apakah jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan?	22	95,65%	1	4,35%
7.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
8.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	22	95,65%	1	4,35%
9.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
10.	Apakah dengan berlomba menjadi termotivasi?	20	86,95%	3	13,05%

Lampiran 15. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√			√			√	
4	APP	√				√		√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA		√				√			√
7	ETA		√		√			√		
8	JA	√			√				√	
9	KF			√		√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√			√			√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA		√		√				√	
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√				√	
17	MI			√		√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC			√	√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW		√				√			√
23	BA	√			√			√		
Jml		14	5	4	15	5	3	13	7	3
(%)		60,87	21,74	17,39	65,22	21,74	13,04	56,52	30,44	13,04
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 16. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√			√			√	
4	APP	√				√		√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA		√				√			√
7	ETA		√		√			√		
8	JA	√			√				√	
9	KF			√		√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√			√			√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA		√		√				√	
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI		√			√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC			√	√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW		√				√			√
23	BA		√			√			√	
Jml		13	7	3	14	6	3	13	7	3
(%)		56,52	30,44	13,04	60,87	26,09	13,04	56,52	30,44	13,04
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 17. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√		√			√		
4	APP	√			√			√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA	√				√				
7	ETA	√			√			√		
8	JA	√			√			√		
9	KF	√				√				√
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√	√				√	
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA	√			√			√		
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI	√				√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC	√			√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW	√			√					
23	BA		√		√			√		
Jml		20	2	1	19	4	0	19	3	1
%		86,96	8,70	4,34	81,60	17,40	0	82,61	13,05	4,34
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 18. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MP	√			√			√		
2	RS	√			√			√		
3	AAP		√		√			√		
4	APP	√			√			√		
5	BCL	√			√			√		
6	EBA	√				√				
7	ETA	√			√			√		
8	JA	√			√			√		
9	KF	√				√			√	
10	LL	√			√			√		
11	MAM	√			√			√		
12	MH			√						√
13	MYN	√				√		√		
14	MYWA	√			√			√		
15	MAF	√			√			√		
16	MSA	√			√			√		
17	MI		√			√			√	
18	PNH	√			√			√		
19	QC	√			√				√	
20	RN	√			√			√		
21	TNR	√			√			√		
22	YW	√			√					
23	BA		√		√			√		
Jml		19	3	1	19	2	2	19	3	1
%		82,61	13,05	4,34	82,60	8,70	8,70	82,61	13,05	4,34
N:23		100%			100%			100%		

Lampiran 19. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan Pada Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	MP			√			√		√		8	89
2	RS			√			√		√		8	89
3	AAP		√				√			√	8	89
4	APP		√				√			√	8	78
5	BCL			√		√				√	8	89
6	EBA			√		√			√		7	78
7	ETA			√			√		√		8	89
8	JA			√		√			√		7	78
9	KF		√			√			√		6	67
10	LL			√			√		√		8	89
11	MAM		√				√		√		7	78
12	MH		√			√			√		6	78
13	MYN			√			√		√		8	89
14	MYWA		√			√				√	7	78
15	MAF			√		√				√	8	89
16	MSA			√			√			√	9	100
17	MI		√			√			√		6	67
18	PNH		√			√				√	7	78
19	QC		√			√			√		6	67
20	RN			√			√		√		8	89
21	TNR			√			√		√		8	89
22	YW		√			√				√	7	78
23	BA		√				√			√	8	89
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										67	
	Rata-Rata										82,78	
	Jumlah Siswa Tuntas										20	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										3	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										86,96%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										13,04%	

Lampiran 20. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan Pada Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	MP			√			√			√	9	100
2	RS			√			√		√		8	89
3	AAP		√				√			√	8	89
4	APP		√				√			√	8	89
5	BCL			√		√				√	8	89
6	EBA			√		√			√		7	78
7	ETA			√			√		√		8	89
8	JA			√		√			√		7	78
9	KF			√		√			√		7	78
10	LL			√			√		√		8	89
11	MAM		√				√		√		7	78
12	MH		√			√			√		6	67
13	MYN			√			√		√		8	89
14	MYWA		√			√				√	7	78
15	MAF			√		√				√	8	89
16	MSA			√			√			√	9	100
17	MI		√			√			√		6	67
18	PNH		√			√				√	7	78
19	QC		√			√			√		6	67
20	RN			√			√		√		8	89
21	TNR			√			√		√		8	89
22	YW		√			√				√	7	78
23	BA		√				√			√	8	89
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										67	
	Rata-Rata										83.74	
	Jumlah Siswa Tuntas										20	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										3	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										86,96%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										13,04%	

Lampiran 21. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	Present ase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan menggulirkan bola berat menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
2.	Apakah jenis permainan menjatuhkan kardus di atas bangku menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
3.	Apakah jenis permainan menggeser kardus menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
4.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor menyenangkan?	22	95,65%	1	4,34%
5.	Apakah jenis permainan melempar bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?	23	100%	0	0%
6.	Apakah jenis permainan melempar tongkat estafet melewati tali menyenangkan?	22	95,65%	1	4,35%
7.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
8.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	19	82,60%	4	17,40%
9.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	20	86,95%	3	13,05%
10.	Apakah dengan berlomba menjadi termotivasi?	20	86,95%	3	13,05%

FOTO PROSES PENGAMBILAN DATA

A. Siklius Pertama



Foto 1. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 2. Suasana Saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 3. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 4. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 5. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 6. Suasana Saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 7. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 8. Suasana Saat Penenangan Siklus I Pertemuan Kedua

B. Siklus Kedua



Foto 9. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 10. Suasana Saat Pemanasan Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 11. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 12. Suasana Saat Penenangan Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 13. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Kedua



Foto 14. Suasana Saat Pemanasan Siklus II Pertemuan Kedua



Foto 15. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Kedua



Foto 16. Suasana Saat Penenangan Siklus II Pertemuan Kedua